

7 755767 006798

www.trome.com

facebook.com/tromepe @tromepe

MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS

AÑO 24 | Nº 8704
MIÉRCOLES 20 DE AGOSTO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO
CARLOS ESPINOZA
OLCAY
S/1.00
VIA AEREA S/ 1.20

INSCRIBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com



HOY S/200

IMPRESA: JORNALISMO Y COMERCIO S.A. RUC 20140000000



1 PREMIO DE 20,000 SOLES 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 900 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS

Página 8

GOBIERNO DE
ESTADOS UNIDOS
CONSIDERA A DICTADOR
VENEZOLANO COMO
CABECILLA DE
NARCOTRAFICANTES



BARCOS
DE TRUMP
ASUSTAN

BUQUES DE GUERRA SON
LANZAMISILES Y TAMBIEN
MANDAN A 4 MIL INFANTES
DE MARINA

MADURO



CON UN
EMPATE ANTE
CATOLICA
CLASIFICA EN LA
SUDAMERICANA
Y CIENCIANO
RECIBE A
BOLIVAR

ALIANZA
A
SACAR
CARA
POR
EL
PERÚ



ANDREA
LLOSA: FUI
LA OTRA



PERIODISTA SE TOMA UN 'CAFÉ CON LA CHÉVEZ'

Página 15

JOVEN DE
17 INGRESA
A TRES
UNIVERSIDADES



EN PRIMER
LUGAR A
LA UNI Y
TAMBIEN A
SAN MARCOS
Y CATOLICA

Página 9

Páginas 11 y 13

SÍ

5%

NO

95%

AYER

¿Cree que Agustín Lozano es un buen presidente de la Federación Peruana de Fútbol?

RESPONDA EN TROME.COM

HOY

¿Está de acuerdo con que Dina Boluarte no sea investigada hasta que termine su mandato?

PALABRAS DEL ALMA

"El congresista Víctor Cutipa, quien ahora preside la Comisión de Energía y Minas, tiene relación con la minería informal (...) esto no nos garantiza que él pueda sacar leyes a favor de la minería y del país".

KARINA GARAY
(VOCERA DEL OBSERVATORIO DE MINERÍA ILEGAL)



"El presidente debe estar tranquilo durante el mandato. Lo que ha hecho el Tribunal es consagrar y equilibrar la situación como ocurría en la historia constitucional. No genera ningún tipo de impunidad".

JOSEPH CAMPOS
(MINISTRO DE JUSTICIA)

DÓLAR

3.52

COMPRA

3.55

VENTA

EURO

4.12

COMPRA

4.14

VENTA

CLIMA

MÁXIMA

18°

MÍNIMA

10°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado
por Empresa Editora El
Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web:
www.trome.com
E-mail:
trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa
Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Todos los derechos reservados. Prohibida
su reproducción total o parcial. Hecho el

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del
Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión
son de exclusiva responsabilidad de sus
autores.

LA SEÑO MARIA



'CHIMPUNEROS'
EN EL CALLAO

Mal amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un chicharrón de calamar con salsa tártara y yuquita sancochada. Para tomar pidió una jarrita de chicha morada. "María, el Callao, cuna de gente alegre y progresista, donde se ubica el puerto del Pacífico más importante de Sudamérica, celebra hoy sus 189 años como provincia autónoma. Pero lamentablemente lo hace en medio de denuncias contra sus autoridades y una ola delincuencia que no se ha visto en muchas décadas. Es uno de los principales destinos turísticos del país, con bellos paisajes como La Punta, el muelle Dársena o la parte antigua de la ciudad. Y ni qué decir del Sport Boys y el Atlético Chalaco, verdaderos emblemas del deporte en el primer puerto. El Callao está afectado por la profunda corrupción que se ha apoderado de sus instituciones, de lo que no ha podido salir en muchos años. Quién no recuerda a Alex Kouri, exalcalde y exgobernador regional, quien purgó cinco años de cárcel por ese escándalo que fue la Vía Expresa del Callao.

O a Félix Moreno, procesado por una colina de más de 2 millones de dólares de la empresa Odebrecht por la concesión del circuito de playas de la Costa Verde. O al exalcalde Juan Sotomayor, acusado de pagos de 60 millones de soles a una empresa municipal por 'trabajadores fantasma'. Pero nuestro primer puerto es más grande que sus problemas. Las autoridades deben preocuparse por embellecerlo, darle más infraestructura, ayudar a su crecimiento, pero sobre todo combatiendo a la corrupción de los 'chimpuneros', ese grupo que se llevó millones. Por su puesto, también luchando contra la delincuencia común. En las próximas elecciones los chalacos deben tener los ojos bien abiertos para no elegir a corruptos y ladrones. El Callao tiene todo para ser más grande que muchas grandes ciudades portuarias. Tiene gente pujante y trabajadora, una bahía hermosa, conexión a una megaciudad como Lima, el océano Pacífico que lo acerca al gran mercado chino y mucha salsa. Por eso hoy debemos gritar ¡Chimpún, Callao! Me voy, cuidense.

KARRY



LOS 'TUTS' DEL DÍA



@jsudaka
JONATHAN CASTRO

El Tribunal Constitucional blinda a Dina Boluarte y suspende todas las investigaciones que hay contra ella. Retoma el criterio de solo investigar cuando acabe el mandato, y con ello facilita que la presidenta desaparezca evidencias de los delitos en los que pueda incurrir.



@sondatos_noop
SON DATOS NO OPINIONES

Qué espanto lo que pasa con la Liga 1 con el retiro de Ayacucho FC y Binacional. Malogra el campeonato y modifica toda estadística que se tiene a base de datos. Un mamarracho total. Todo esto en la gestión de Agustín Lozano, quien acaba de ser reelegido hasta el 2030. Insólito.



HABLAN LOS TROMES

Fondos de las AFP

Tengo 61 años y varios de mis amigos de la misma edad no tienen un céntimo en su CTS o han dejado poco dinero en su fondo de AFP. No sé de qué van a vivir cuando se jubilen. Tal vez estén pensando ser mantenidos por sus hijos, pero eso es como pensar que se pueden sacar la Tinka. El Estado debe impedir el retiro de los fondos previsionales, pues se pierde el objetivo de esa modalidad. Piensen.

Américo Ventura López
Vecino de Breña

La alharaca de Petro

Al final está quedando en nada la alharaca del presidente colombiano Gustavo Petro, ese que en los años 80 era un terrorista del M-19, quien desconoció la soberanía peruana en la isla Santa Rosa. Ni en su propio país lo apoyaron, salvo uno que otro ayayero. La historia es una, y los tratados y documentos también. Santa Rosa y Chinería han sido y son peruanas. Solo un pobre diablo como Petro piensa lo contrario.

Alfonso Hilvain Serna
Vecino de Miraflores

En unos años más habrá un agudo problema social con decenas de miles de jubilados y desempleados sin un sol en sus fondos de pensiones. Encima, el Congreso analiza un pedido para retirar más de veinte mil soles de los fondos de la ONP. Una locura.

En mapas, cartas y otros documentos de la misma Colombia, la isla de Chinería, donde se encuentra Santa Rosa, figura como peruana. Solo alguien necesitado de luces, como es Gustavo Petro, pudo armar una farsa tan grande como esa.

EMERGENCIAS

Bomberos
Emergencias
Defensa Civil
Essalud
Águilas Negras

116
105
115
4118000
3623277

Escuadrón verde
Luz del Sur
Sedapal
Indecopi
Pluz Energía

4276904
6178000
3178000
2247777
5171717



EMBARQUE SEGURO

VIAJE mejor




La Merced



10% DTO **Por compras de pasajes**

Promoción válida hasta el 31 de agosto del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 10 pasajes. Se debe mostrar esta publicidad para participar. Válido solo para compras de pasajes en boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones.

ITSA



DESDE S/ 100 **Lima - Máncora**

Promoción válida hasta el 31 de agosto del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 10 pasajes. Se debe mostrar esta publicidad para participar. Válido solo para compras de pasajes en boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones.

¡Y AHORA!



 **AeroDirecto**

**LLEGADA DIRECTA
DESDE EL NUEVO AEROPUERTO
CON LA RUTA TERMINAL NORTE**

Síguenos en:



www.granterminalterrestre.pe



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte

'LA MAFIA DEL CONO NORTE' ATACÓ LA CASA DONDE MARTINA HERNÁNDEZ DEBE CUMPLIR ARRESTO DOMICILIARIO



ERICK MORENO HERNÁNDEZ ALIAS EL MONSTRUO
CHINITO BELAUNDE TE DAMOS 24 HORAS
PARA QUE SAQUES A TU MAMA DE ESA CASA
Y DE ESTE DISTRITO DE CARABAYLLO SINO DE LO
CONTRARIO LO VAMOS A SECUESTRA A TU
MAMA PARA QUE ELA MISMA TE CUENTE

Una mafia enemiga detonó una bomba en la casa donde la madre del prófugo Erick Moreno Hernández, 'Monstruo', cumplirá 36 meses de arresto domiciliario, en San Pedro de Carabayllo. Además, amenazan al cabecilla de la sanguinaria banda criminal 'Los Injertos del Cono Norte' con secuestrar a su mamá. La explosión de madrugada, destruyó los vidrios de las ventanas y causó daño la puerta de metal. El abogado defensor de Martina Esther Hernández de la Cruz (62) consignó el referido inmueble como el lugar donde cumplirá los tres años de arresto domiciliario que un juez le impuso. Efectivos de la comisaría del sector y de la Unidad de Desactivación de Explosivos (UDEX) llegaron a la casa atacada y que sería de un pariente de la mamá de 'Monstruo'. A este atentado se suma el manuscrito amenazante que 'La Mafia del Cono Norte', banda enemiga de 'Monstruo', ha hecho circular. "Erick Moreno Hernández El Monstruo o Chinito de Belaunde te damos 24 horas para que saques

a tu mamá de esa casa y de este distrito de Carabayllo sino de lo contrario la vamos a secuestrar", empieza el manuscrito. También amenazan a los apodados 'Cachete', 'Bemba Pier' y 'Loco Maykol' de Collique, de la red criminal de Erick Moreno.

ATRAPANA 'PIRAÑA'

Detectives de la Brigada Especial Contra el Crimen Lima Norte detuvieron a otro brazo armado de la mafia de 'Monstruo' y le incautaron seis fusiles, una escopeta, pistola, tres explosivos y balas.

El exrecluso Paolo Yosimar Ramírez Bernal (21), 'Piraña', cayó en una casa en un cerro, en el asentamiento humano Raúl Porras Barrenechea. Reconoció que las armas pertenecen a 'Monstruo'. Los fusiles serían los que integran los de 'Los Injertos del Cono Norte' portan en dos videos de redes sociales.

La pistola habría sido usada para matar a Julio Robert Sánchez Salvador, vigilante del mercado Valle Chillón, el martes 12 de agosto. (E. Cirilo)



*CARABAYLLO

BOMBAZO CONTRA MAMÁ DE 'MONSTRUO'



En un mensaje le advierten a cabecilla de 'Los Injertos del Cono Norte' que la secuestrarán

MARTINA HERNÁNDEZ (62)

LA PELIGROSA 'DIABLA'

'Piraña' es hijo de Paola Angellina Bernal Gonzales (38), 'La Diabla', detenida el 30 de junio del 2022 por integrar una banda que asaltaba bajo la modalidad de la 'marca'. Madre e hijo mantienen antigua y estrecha relación con 'Monstruo'. En una foto aparecen los tres almorzando en un restaurante. Para la Policía, 'La Diabla' habría iniciado a 'Monstruo' en la delincuencia.

*EL COLMO

Exigen cupo de 20 mil soles a colegio nacional

Delincuentes que dicen ser de la banda criminal 'La Bateria del Loco Aroni' enviaron una nota extorsiva a la directora del colegio estatal Micaela Bastidas, en San Juan de Lurigancho, y exigen 20 mil soles para no atacar contra la vida de alumnos y profesores. La directora renunció por temor a ser atacada. Un funcionario de la Direc-



ción Regional de Educación Lima dijo que la extorsión sería contra el jefe de la obra que se hace en el colegio. Los padres de familia temen por sus hijos. (E. Cirilo)

*POR ATAQUES

Empresa suspende servicio de pasajeros



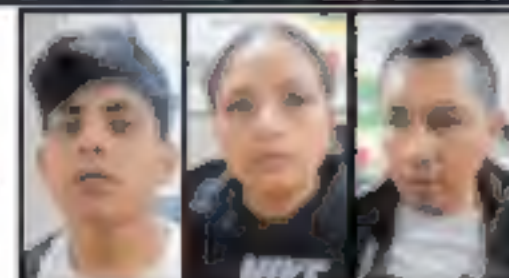
Debido a los ataques de extorsionadores a los choferes, la empresa de transporte Etnosa suspendió de forma indefinida el servicio al público. La banda criminal 'El Hampa' exige 50 mil soles de 'inscripción' y 30 soles diarios por cada uno de los 80 vehículos que cubren la ruta Callao-San Martín de Porres. Los delincuentes enviaron mensajes, videos y fotos intimidatorios a los trabajadores de Etnosa. (E. Cirilo)


*EL AGUSTINO

Chapan a tres robacarros

Tres integrantes de una banda de robacarros, entre ellos una mujer, fueron detenidos, en El Agustino, en una camioneta robada el 11 de agosto.

En acción conjunta de agentes de Inteligencia y Grupo Terna, arrestaron a Juan Aguirre Hidalgo (36), 'Caña'; Jesús Cordero Clemente (26), 'Zancudo'; y Thais Miranda Seminario (32), 'Negra', cerca de Puente Nuevo. Estaban en el Hyundai Tucson que fue robado a punta de arma de fuego cuando el dueño abría la reja de la calle de su casa, en San Juan de Lurigancho. (E. Cirilo)




COLECCIONES

Presenta:

GENIOGRAMA

65 AÑOS DE UNA PASIÓN

LIBRO
TAPA
DURA
GENIOGRAMA
65 AÑOS DE
UNA PASIÓN
 El Comercio

 Incluye 5 GenioGramas
 gigantes inéditos
LANZAMIENTO
EXCLUSIVO

ASOLO

S/99.90~~S/159.90~~
¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir el libro, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones El Comercio <https://coleccionelcomercio.pe/>, y/o, (iii) escribir al WhatsApp 968 070 006 / 922 967 466. El libro tiene un costo de S/99.90 cada uno. Stock de 2,000 unidades en promedio o hasta agotar stock. Válido a nivel Lima Metropolitana desde el 15 de Julio hasta el 31 de Agosto de 2025.



Gana
un billete extra
con la



Todos los días inscribe
tu Número de la Suerte
llamando al 710-0260
o en www.trome.com

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 19/08/25

NOMBRE: EDUARDO SANDOVAL
DISTRITO: SMP
N° DE LA SUERTE: 2082225

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229814

COBRA AL TOQUE

- Los ganadores en Lima Metropolitana de 50 y 100 soles deben ir con su canillita de confianza para validar su cartilla.
- Para premios de 1,000 soles o más acercarse al Jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.
- Los ganadores de provincias deben ir a la agencia más cercana.

*RECORTA TUS CUPONES

¡LLUVIA DE DINERO!

CON UN POCO
DE SUERTE
PODRÁS GANAR
HASTA 5 MIL O
20 MIL SOLES
CALIENTITOS



Sigue juntando los cupones de El Mago Billetón, la promoción regalona que reparte más de 200 mil soles. ¡Hay premios de hasta 5 mil y 20 mil soles y uno puede ser para ti! Imagina todo lo que podrías hacer con ese dinero.

Recuerda que todos los días publicamos los cupones.
NUEVAS CARTILLAS
Y este lunes, con la compra de tu diario, recibe gratis una cartilla. Como estas son diferentes, mientras más tengas mayores serán tus chances de ganar.



GANA FACILITO

- Los lunes recibirás una cartilla gratis con tu Trome.
- Como son diferentes, mientras más tengas mayores chances de ganar.
- Los cupones se publican todos los días. De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos, ocho.
- Para ganar, completa con los cupones una columna de cinco espacios de una letra de BINGO.
- Así, te llevas los 20 mil soles si llenas los cinco casilleros de la B.
- Los 5 mil soles serán tuyos al completar los recuadros de la letra L.
- Las letras N, G y O también tienen premios.



SALUD

FONOAVISOS (01) 708-9999

983 402 173

AudiPhone
Centro Auditivo

AUDÍFONOS QUE CAMBIAN VIDAS

Plan Financiamiento
Sujeto a crédito
18 CUOTAS

AGENDA TU CITA HOY

Aló AudiPhone
(01) 510 1313

- | | |
|--|--|
| SAN ISIDRO (01) 410 8541
Av. Javier Prado Este 167 | TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Negra Atus de Moray y Jr. Manuela Moray) |
| SANTA ANITA (01) 543 9298
Av. Los Ruisñores 476 Of. 501 | AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (Al costado del Colegio de Abogados y a media cuadra del Parque Calvario) |
| LOS OLIVOS (01) 782 4440
Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso | AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara |
| MIRAFLORES (01) 696 6573
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813
Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio | CHICLAYO (074) 222 114 Av. Santa Victoria 515 |
| SAN MIGUEL (01) 657 3009
Av. Elmer Faucett 188 | TRUJILLO (044) 308 617 Jr. Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT) |
| S.J. LURIGANCHO (01) 657 6821
Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate | CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio) |
| | TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425 |
| | HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166 |
| | JULIACA 957 308 002 Jr. Ricardo Palma 456 |
| | ICA 974 334 764 Calle Azhères Lt.8 Urb. San Isidro (alt. 12 Av. San Martín) |
| | PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 (frente grifo Mega) |
| | CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390 (frente al Ministerio Público) |

• MILES DE PREMIOS ENTREGADOS

‘DIARIO PAPÁ’ SÍ CUMPLE CON SUS LECTORES

Participa con fe en las promociones del ‘diario papá’ porque sí cumplimos lo que prometemos. ¡Son miles de premios entregados en los últimos años y tú puedes ser el próximo afortunado! Por eso, si aún no ganaste, no te desanimas y sigue intentando. Nuestra actual promoción El Mago Billetón reparte más de 1900 premios, así que las posibilidades de ganar son buenas. ¡Solo el año pasado dimos más de siete mil premios!



RELAX

AUMENTA TU POTENCIA SEXUAL

- AUMENTO Y GROSOR DEL TAMAÑO DE PENE.
- ERECCIONES MÁS GRANDES Y FIRMES.
- POTENCIA DE PERMANENCIA MAS LARGA.
- IMPULSO SEXUAL Y LIBIDO RENOVADOS.
- Fórmula Americana 100% natural, ahora en el Perú.
- Tenga una erección firme, mayor deseo, máxima duración, mayor volumen y grosor.
- Para hombres de 20 a 90 años.



958 373 104

• SÚPER LLAMADA

Platita cada día

La Súper Llamada Ganadora es la promoción que regala platita todos los días del año. ¡Apúntate para que te conviertas en el próximo suertudo! De lunes a sábado damos 200 soles, mientras que los domingos entregamos 1500 soles del ‘Reventón semanal’. Insíbete llamando al 710-0260 o en trome.com

Mientras más lo hagas, mayores serán tus oportunidades de ganar.
A COBRAR
Eduardo Sandoval (2082225, de San Martín de Porres) ganó los 200 soles del sorteo de ayer.



PRESUNTO ASESINO DE PERUANA EN ESTADOS UNIDOS SIGUE NO HABIDO, TRAS REGRESAR A LIMA

JOSSIMAR
CABRERA
CORNEJO

* MUCHO CUIDADO

TEMEN
QUE
JOSSIMAR
RAPTE A
HIJOS DE
SHEYLLA* PENALISTA AFIRMA
QUE SUJETO SÍ PUEDE
SER INVESTIGADO
Y PROCESADO EN
NUESTRO PAÍSSHEYLLA
GUTIÉRREZ
ROSILLO

La ubicación inmediata de Jossimar Cabrera Cornejo, presunto asesino de Sheylla Gutiérrez Rosillo en Estados Unidos, pidió la hermana de la fallecida, Jessy Gutiérrez, quien expresó el temor de que el sujeto, quien está como no habido, rapte a sus tres hijos. "La evidencia está. Por eso, yo pido al ministro del Inte-

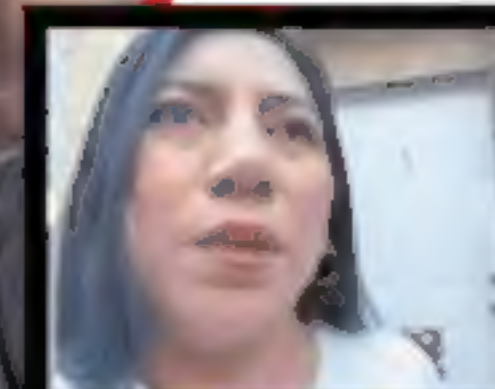
rior que nos apoye, que envíe inteligencia, que sepamos cuáles es el paradero de Jossimar", dijo. "Mis sobrinos no pueden salir, ir a un parque, a un supermercado, no pueden reintegrarse a la sociedad, dado que este hombre está libre. Tememos por la seguridad de ellos, que sean raptados". Jessy refirió que la forense estadounidense del caso les confirmó que las cortinas que envolvían el

cadáver de Sheylla son las mismas que se ven en el video donde Jossimar jala un bulto en el condominio de California.

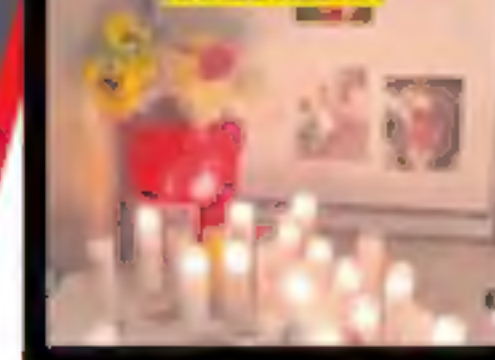
HABLA LA AMIGA

Una amiga de Sheylla, Rakel Kelita, pidió justicia y que se repatrie el cuerpo al Perú. "Ellos (Sheylla y Jossimar) ya tenían una relación tormentosa. Siempre había peleas y maltratos físicos", afirmó. El penalista Julio Rodríguez señaló que la regla básica en derecho es que un delito debe ser investigado por el país donde se comete. Pero nuestro Código Penal puede aplicar el principio de extraterritorialidad, es decir, investigar y procesar a Jossimar Cabrera por el homicidio de Sheylla.

"¿Requisitos? Que un peruano haya delinuido contra un peruano; que tenga gravedad suficiente para la extradición; que sea delito en ambos lugares; y que el autor ingrese a territorio peruano. En este caso, se cumplen todos", explicó.



RAKEL KELITA



* 'MUNDIAL DE LOS DESAYUNOS'

Pan con chicharrón
le gana a chilaquiles

Tremendo revuelo armó el streamer español Ibai, con el 'Mundial de los Desayunos' para conocer a la 'mejor gastronomía del mundo' y donde enfrenta al pan con chicharrón (Perú) y chilaquiles (México) en octavos de final. "Cuidado con Perú: chicharrón, camote frito y salsa criolla, uno de los desayunos más típicos de Perú; y por México: chilaquiles. El de más votos avanzará a cuartos de final". El pan con chicharrón supera el millón de votos y lleva la delantera. "Nada más peruano que este desayuno que une familias" (Mall del Sur), "¡El mejor plan es empezar el día con un pan con chicharrón!" (BCP), 'Perú es clave' (Grupo 5, Corazón Serrano, Xiaomi, ...) y hasta la Sunat, Indecopi, PNP y otros. (I. Medina)



* EN LA MOLINA

Madrugada más fría
del año con 10 grados

La madrugada más fría del año se registró ayer, con 10.2 °C en La Molina. Lima Este experimenta con más intensidad el frío, y a la vez en las mañanas el brillo solar y calor allí es mayor. Matt Nieto, especialista del Senamhi, explicó que hay influencia de la dana Oriana (intensifica vientos sobre

todo en la sierra y la costa central y sur del Perú) y la baja temperatura se concentró en Lima Este por la ausencia de nubosidad a primeras horas de la mañana. "Los cielos



despejados favorecen la disipación del calor diurno", añadió Abraham Levy, 'Hombre del tiempo'.

Desde este viernes al domingo 24 habrá más viento, neblina y lloviznas.

* CASI EL DOBLE

Subió precio
del limón

Preocupación en amas de casa, cebicheros y restaurantes causa el limón, cuyo precio casi se duplicó. Lo venden a seis soles el kilo y agricultores y vendedores señalan que superaría los 10 soles en setiembre.

"Cómo preparas buen cebiche sin limón peruano. Se puede poner otro cítrico como tumbo, maracuyá, pero no es lo mismo", dijo a Trome el chef Jhonny Espinoza. El Midagri explicó que el alza es temporal, por menor producción estacional (agosto-setiembre) y descarta desabastecimiento. (I.M.)

* METIÓ DROGA EN INDONESIA

Peruana puede ser condenada a muerte

Una peruana de 42 años fue detenida en la isla turística de Bali, en Indonesia, con un kilo 432 gramos de cocaína, que se castiga hasta con la pena de muerte. Las autoridades de ese país informaron que la detención ocurrió el 12 de agosto, cuando intentó ingresar a Bali

con la droga escondida en su ropa interior y genitales, tras un viaje que inició en España e incluyó parada en Catar. "También hallaron 85 pastillas de éxtasis naranja dentro del sujetador", indicaron. La Unidad Antinarcoóticos descubrió la droga a través de imágenes de rayos X.



BARCOS DE TRUMP ASUSTAN A MADURO

• ALTA Tensión

DATAZO

• Estados Unidos aumentó hace días a 50 millones de dólares la recompensa por la captura de Nicolás Maduro.



• Buques armados con misiles se dirigían rumbo a Venezuela y no descartan ingreso a ese país



Tres destructores lanzamisiles Aegis se dirigían a aguas cercanas a Venezuela junto a cuatro mil infantes de Marina, en el marco de la orden del presidente Donald

Trump de involucrar a las fuerzas armadas de Estados Unidos en la lucha contra el narcotráfico internacional.

Washington acusa a Caracas de introducir drogas al gigante norteamericano a través del Cartel de los Soles, fundado por Hugo Chávez y que usa al ejército bolivariano, aeropuertos, puertos y vehículos oficiales, para movilizar cocaína al Caribe, América Central, África, Medio Oriente y Europa.

Analistas consideran que el dictador venezolano Nicolás Maduro teme convertirse en otro Manuel Antonio Noriega, el mandamás de Panamá que fue sacado de su país por soldados estadounidenses que invadieron el territorio y terminó encarcelado en Estados Unidos. Como respuesta, Maduro anunció el lunes el despliegue en todo el país de 4,5 millones de milicianos.

Ayer, los buques USS Gravely, USS Jason Dunham y USS Sampson estaban ya cerca de aguas venezolanas.

En tanto, la secretaria de prensa de la Casa Blanca, Karoline Leavitt, reafirmó que Maduro "no es un presidente legítimo" y no descartó la



posibilidad de que soldados estadounidenses entren a territorio de Venezuela.

CARTEL DEL NARCOTRÁFICO

Durante la rueda de prensa, un periodista le preguntó a Leavitt si la Administración estaba "considerando la posibilidad de enviar tropas al terreno". Ella respondió: "Con respecto a Venezuela, el presidente Trump ha sido muy claro y coherente. Está dispuesto a utilizar todos los recursos del poder estadounidense para impedir que las drogas inunden nuestro país y para llevar a los responsables ante la justicia".

"El régimen de [Nicolás] Maduro no es el gobierno legítimo de Venezuela. Es un cartel del narcotráfico. Maduro es un líder fugitivo de este cartel, acusado en EE. UU. de tráfico de drogas al país", insistió.

SEPA QUE:

→ La fiscal general de Estados Unidos, Pam Bondi, reveló la confiscación de 700 millones de dólares en bienes que vinculó con Maduro, a quien acusa de narcotráfico.

• CASOS LOMAS DE ILO Y HOSPITAL DE MOQUEGUA

Vizcarra pide disculpas a jueza en juicio oral

El expresidente Martín Vizcarra, quien cumple cinco meses de prisión preventiva en el penal Barbadillo, reapareció ayer ante cámaras para disculparse por no asistir a una audiencia del juicio oral por los casos Lomas de Ilo y Hospital de Moquegua. "Estaba en pleno traslado [al penal Barbadillo, en Ate, la



semana pasada]. Se trató de factores externos", indicó. El mandatario recalcó que nun-

ca había faltado a ninguna citación. "Desde el primer día de este juicio oral, no he faltado a ninguna sola audiencia a la que se me ha convocado, solo ha ocurrido por factores externos", expresó. La jueza encargada aceptó sus disculpas y destacó que

la defensa del expresidente informó de manera oportuna sobre su situación en pleno traslado hacia el penal.

Vizcarra también aprovechó su breve intervención para señalar que "espero que pronto pueda revertirse", en referencia a la prisión preventiva que tiene en su contra.

Por lo pronto, permanece en una celda del penal de Barbadillo, donde están Pedro Castillo, Ollanta Humala y Alejandro Toledo.

• PREMIER LO ANUNCIÓ

Impulsan nueva ley MAPE

El Gobierno impulsa una nueva Ley de Formalización y Promoción de la Pequeña Minería y Minería Artesanal (MAPE). Ayer, el premier Eduardo Arana anunció que la mesa técnica para la formalización de la minería, impulsada por el Ejecutivo, aprobó un documento que será la base para la nueva norma. Esta será enviada a la Comisión de Energía y Minas del Congreso.



• HASTA QUE TERMINE SU MANDATO

Tribunal ordena suspender investigaciones a Dina

El Tribunal Constitucional ordenó suspender las investigaciones a la presidenta Dina Boluarte por los casos Eficcop, Rolex y las muertes en las protestas sociales de 2021 y 2022, 'pues están viciadas de incompetencia'. Fue tras declarar fundada la demanda competencial que presen-

tó el Ejecutivo contra el Ministerio Público y el Poder Judicial, para que la mandataria no sea indagada mientras dure su mandato. "Este Tribunal considera que el MP y el Poder Judicial han incurrido en actos viciados de incompetencia. Han menoscabado el marco competencial de la Presidencia sobre la base de un ejercicio funcional que no se condice con la norma", indica.

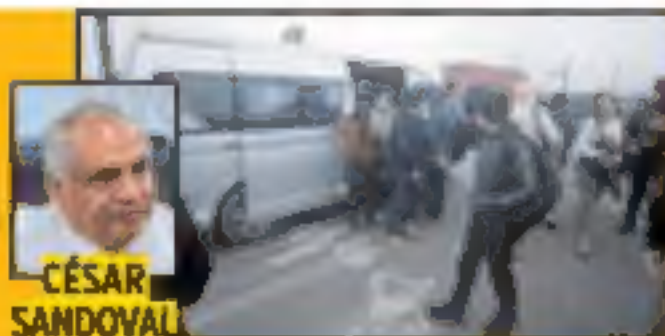
En ese sentido, dispuso 'suspender las investigaciones iniciadas' contra Boluarte y señaló que estas continuarán con su trámite al concluir el ejercicio del cargo presidencial, es decir, en el 2026.



• MAÑANA JUEVES

Ministro: Choferes no irán al paro

Más de 460 empresas de transporte de Lima y Callao, conformadas por veinte mil unidades y cuatro mil choferes, anunciaron para mañana jueves otro paro contra las extorsiones y asesinatos.



Martín Valeriano, de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra), dijo que "vamos al paro, por la criminalidad que aumentó en el sector. La autoridad dónde está. Estamos desprotegidos, no

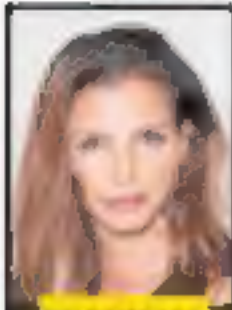
tenemos lideresa". Sin embargo, ayer el ministro de Transportes, César Sandoval, ratificó que no habrá paro. "Yo converso con gremios formales:

los informales no solo tienen las horas contadas, sus seudodirigentes no se sientan en la mesa de trabajo. Los formales, por unanimidad, acordaron sentarse para ordenar el transporte. Paro no habrá", afirmó.

• EE. UU.

Vuelve con todo 'Buffy, la cazavampiros'

Los fans ansían el pronto regreso de la serie 'Buffy, la cazavampiros'. Pero una de las ausentes es Charisma Carpenter (55), quien interpretó a Cordelia Chase en la década de 1990. Ella reveló que los productores no se han contactado con ella. "No saldré en el reinicio. No saldré en el piloto. Ni siquiera sé si la serie irá. Supongo que sí", dijo.



CHARISMA CARPENTER (55)



• ITALIA

Hallan casa de Cicerón hundida en el mar

Los arqueólogos hallaron una casa de baños que una vez per-



teneció al estadista romano Cicerón, bajo el agua en la ciudad hundida de Baiae, en la bahía de Nápoles. Los buzos descubrieron un mosaico de tres metros en un área del puerto de Portus Julius. Allí, Cicerón tenía su villa, que colapsó en el siglo IV d.C.

• REINO UNIDO

Presentan a los hermanos Weasley de Harry Potter

El esperado programa de televisión de Harry Potter realizó un avance de todos los hermanos Weasley. Los protagonistas infantiles son: Dominic, quien interpretará a Harry, Arabella Stanton



como Hermione Granger y Alastair Stout como Ron Weasley. El trío fue elegido entre treinta mil actores. HBO publicó una foto de todos los niños Weasley.



JOSUÉ BOLÍVAR, HIJO DE ALBAÑIL, SE PREPARABA 12 HORAS AL DÍA PARA POSTULAR

SEPA QUE...

Hubo más de 5400 postulantes por 1510 vacantes. Entre ingresantes: diez extranjeros y dos jóvenes con discapacidad.

Ángel Vidal Velarde enfrentó cirugía a pocos días del examen. Hoy es cachimbo de Ingeniería Civil.

• JOVEN EJEMPLAR

CHANCÓN DE 17 AÑOS ES PRIMER LUGAR EN LA UNI

POR: ISABEL MEDINA



CON SUS PADRES Y HERMANOS

Arrasó en la UNI. Josué Bolívar Orihuela (17), superó a todos los postulantes del examen de admisión a la Universidad Nacional de Ingeniería, convirtiéndose en primer lugar del cómputo general con 1586.400 puntos. Vive en San Juan de Lurigancho y es hijo de los esposos Leonidas y Yoni, albañil y ama de casa. "Sentía que ingresaba, sin pensar que sería con el mayor puntaje de todos. La noticia la re-

cibí yendo a casa en bus, con mi familia. Estamos emocionados. Seré el primer ingeniero de mi familia", dijo a Trome. Es el mayor de cuatro hermanos, que lo ven como ejemplo, y estudiará Ingeniería de Sistemas. "Mis padres son de Apurímac, trabajan duro y procuran darnos lo mejor. Yo me esfuerzo con el estudio. El año pasado, en quinto de secundaria, ingresé a San Marcos y este año a la Pontificia Universidad Católica. Pienso estudiar casi en paralelo en la UNI y PUCP".

PREPARACIÓN

Casi toda su etapa escolar fue en colegio estatal. "En tercer año inicié autopreparación con libros y en cuarto y quinto llevé ciclos de repaso en academia César Vallejo, en matemáticas, ciencias y letras". "Me levantaba a las 5 de la mañana para estudiar, iba a clases de 8 de la mañana a 2 de la tarde, de lunes a sábado. Usaba la biblioteca hasta la noche o regresaba a casa y ahí repasaba. Un ritmo fuerte de once a doce horas al día, y los domingos me relajaba jugando pelota con mis hermanos, montando 'bicli', leyendo o escuchando música".

✗ Estudiará Ingeniería de Sistemas y también ingresó a San Marcos y la Católica

• PERUANOS CONSUMEN 15 MILLONES DE PORCIONES

Hoy es el Día de la Papa Frita

Hoy es el Día de la Papa Frita y, aunque el origen no está esclarecido, el mundo lo celebra. "Las más tradicionales, en forma de bastones, encuentran sus raíces en una disputa entre Bélgica y Francia, que se atribuyen la autoría", destaca History. Perú celebra con el pollo a la brasa, lomo saltado,



salchipapas, o con hamburguesa y con ofertas. "Paperos de

corazón. Prueba buen lomo saltado con sus papas fritas", dijo el chef Israel Laura (Lote10 cocina). Perú ocupa segundo lugar en demanda de papa frita de Latinoamérica, según PedidosYa, y cada año ordena más de quince millones de porciones, refirió Rappi. (I.M.)

• DAÑOS MATERIALES

Meten bombazo a condominio en Lima



En el segundo intento, delincuentes detonaron una bomba en un condominio en Residencial Bancario, en el jirón Santa Teodocia y la avenida Universitaria, urbanización Palomino, Cercado de Lima. El ataque, que dejó daños materiales, fue a las 2:50 de la madrugada. Cámaras de video captaron a los sujetos cuando lanzaron el explosivo por la reja de metal y al caer al suelo explotó. (E. Cirilo)

• ALIAS 'PANCHO'

Cae en Chile por crimen de periodista



OLFRAN RIVAS



GASTÓN MEDINA

El venezolano Olfran Domingo Rivas Ramos, 'Pancho', presunto involucrado en el asesinato del comunicador Gastón Medina (60), el 20 de enero en Ica, fue detenido en Santiago de Chile por portar drogas. Dice ser de la banda 'Los Piratas de Aragua'. Gastón Medina fue asesinado de ocho disparos cuando estaba en la puerta de su casa.

*LA RED

‘ACÁ SE COME RICO Y SE SIRVE BIEN’

En 1981, cuando nadie hablaba del ‘boom’ de la gastronomía, doña Isolina Vargas se puso las pilas y abrió un negocio de comida para sacar adelante a sus cuatro hijos. Ella misma confiesa que no tenía idea de cocina marina y tuvo que aprender a la fuerza, después de que un cliente le gritara. Hoy, La Red tiene 45 años y llegan de todas partes para saborear sus potajes. Los toques de su hijo, el chef José del Castillo, fueron claves para que el negocio sea un éxito.

Doña Isolina, La Red está por cumplir 45 años, ¿qué le diría a la mujer que empezó con este negocio cuando no era tan popular?

Que es muy valiente, porque empecé sin saber mucho y con el tiempo aprendí a cocinar tan rico que los clientes me decían que mi comida era la mejor. A veces me parece mentira haber llegado hasta donde estoy.

Nos contó una vez que un cliente le gritó por un plato, ¿qué pasó?

Fue al segundo día de abrir. Me pidieron una parihuela y yo no tenía ni idea de cómo se hacía. Hice un desastre, puse los mariscos crudos y sin aderezo. Era agua con mariscos y sal. El cliente me gritó con las uras y, a pesar de todo, ese fue el empujón para que aprenda a la fuerza sobre cocina marina. Me esforcé tanto que ahora la gente llega de otros sitios solo para comer mi parihuela.

Siempre fue una mujer trabajadora y nunca se dio por vencida...

Trabajé en oficina 17 años, pero me salí pensando que todo iba a estar bien. Mis cuatro hijos ya estaban más grandes y mi esposo me ayudaba con algo. Yo vendía ropa, hacía movilidad escolar, hacía de todo, pero no era suficiente. Vi un local pequeño, sin tener idea de cocina me mandé, y en el camino aprendí.

¿Qué es la cocina para usted? Mivida. De joven no me gustaba, pero ahora preparo algunos platos cuando viene la familia y me gusta hacer postres. Nunca me quejaré, porque con la cocina saqué adelante a mis hijos, y ahora son profesionales.

¿Qué les aconsejaría a los cocineros que recién empiezan?

Que estudien, porque las escuelas te enseñan cosas importantes. Pero, sobre todo, que prac-

✖ Doña Isolina Vargas abrió su restaurante hace 45 años sin saber cocinar, empujada por la necesidad

✖ Hoy es uno de los negocios de comida más reconocidos del país, gracias al aporte de su hijo, el chef José del Castillo

RAPIDITA

¿Con qué pescado se hace un buen cebiche?

Para mí, con corvina. Ahora usamos mucho la charela, pero es un poco más cara. Usamos la pesca del día. Para un rico cebiche: sal, un punto de pimienta, un poco de apio, culantro y limón.

EMPREENDE trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTOS: JESÚS MELGAREJO

POR: KATTY GINES



tiquen antes de abrir un restaurante, porque aquí hay mucho movimiento y se pueden asustar. Han llegado chicos que no sabían que uno debe tener todo listo muy temprano, antes de que llegue la gente.

Muchos negocios de comida fracasan, ¿por qué La Red sigue vigente?

Por la paciencia y la necesidad. La necesidad me hacía ver que si cerraba, qué iba a hacer. El restaurante me daba para comer tranquilos y pagar algunas cosas. La comida criolla nos trajo mucha gente; llegamos a vender hasta cien menús, y mis hijos me ayudaban a repartirlos.

Su hijo José siguió sus pasos y abrió Isolina y Las Reyes. ¿Al-

guna vez pensó que se convertiría en uno de los mejores restaurantes?

No. Yo solo les preguntaba a los clientes si les gustaba la comida. He visto a José crecer con sus marcas y que sean reconocidas. En verdad, el éxito no es mío, se lo debo a él. Aprendió de esto desde que tenía 9 años y siempre estuvo conmigo hasta ahora.

Su apanado con tallarines es un clásico, ¿cómo ve la cocina peruana en el mundo?

A veces me parece mentira. Nunca pensé que llegaríamos tan alto. Micha es un gran chico y Gastón es lo máximo, gracias a él somos conocidos. A donde él iba, la gente se asomaba por las ventanas. Le tengo un cariño muy grande.

¿Qué legado quiere dejar?

Mi legado es mi hijo José. Él puede seguir adelante porque está preparado. Mi legado para las mujeres es que luchan, porque en mi caso fue bien difícil. Sacar a mis hijos me costó lágrimas y sufrimiento, pero pude salir. Que no se rindan.

¿Qué les diría a las amas de casa que quieren emprender con la comida?

Que trabajen duro. Pueden ir a los mercados, donde venden insumos cómodos y de primera. Sean mejores cada día, y eso les permitirá hacer un buen plato que la gente recomendará.

¿Qué dejó de hacer por el sacrificio de la cocina?

No tuve fiestas ni me daban ganas de ir a compromisos por lo cansada que estaba. Me levantaba a las 6 de la mañana para irme al terminal con mis botas y recorrer los mercados. Ahora lo recuerdo como un cuento, ya no me afecta porque lo logramos, y Josecito ha conseguido tanto que ya ni me acuerdo.

¿Qué platos tienen más salida en La Red?

Los tallarines verdes, el combinado con el que empecé, que lleva frejoles, seco y arroz, el cau cau, el aji de gallina, el estofado de lengua y el asado de tira.

Ahora hay mucha competencia, ¿cuál es la diferencia de La Red?

Viene gente que no veía hace años y que trabajaba por acá. Se pasan la voz de que en La Red se come rico y sirven bien. Nos esforzamos para que todo esté bien hecho.





★ Alianza Lima sale a cerrar su quinto 'playoff' internacional del año visitando a la Universidad Católica en Ecuador.
 ★ Con un empate estará en los cuartos de la Copa Sudamericana.

UNIVERSIDAD. COSA DE LOCOS

Es un campo complicado y un rival muy difícil. Pero se nos ha dado la posibilidad de disputar partidos de gran nivel y estamos preparados".

Eryc Castillo, extremo de Alianza Lima

Nosotros jugamos bastante en la altura en Perú, esperemos que no nos afecte. Obviamente es una ventaja para ellos".

Hernán Barcos, delantero de Alianza Lima

ENTRENAMIENTOS

★ **JUGANDO EN ALTURA** este año, Alianza Lima venció en Arequipa, Cusco y Ayacucho.

★ **LOS VICTORIANOS** usarán esta noche su segunda equipación de color verde.

★ **ALIANZA CLASIFICÓ** de visita en 2 de sus 4 'playoffs' internacionales este 2025.

★ **LOS BLANQUIAZULES** oficializaron la llegada del volante Pedro Aquino, quien arriba hoy al país.

ALINEACIONES

Universidad Católica: Lara, Anangón, Canga, Medina, Romero, Clavijo, Troya, Díaz, Alonso, Londono y Palacios.

Alianza Lima: Viscarra, Enrique, Zambrano, Garces, Trauco, Burlamaqui, Gaibor, Peña, Cantero, Eryc Castillo y Barcos.

Árbitro: Flavio de Souza [Brasil].

Quito.- Una prueba más y pasará de ciclo. Luego de sacar de carrera a Nacional (Paraguay), Boca Juniors (Argentina), Deportes Iquique (Chile) y Gremio (Brasil), Alianza Lima sale hoy a darle check a su quinto 'playoff' en el año cuando visite a la Universidad Católica de Ecuador en la vuelta de los octavos de final de la Copa Sudamericana. El encuentro será en el Olímpico Atahualpa a las 7:30 p.m. (DTV 610) y los victorianos arrancan con la ventaja del 2-0 de la ida. Ayer el plantel de Pipo Gorosito entrenó en el Complejo de Independiente de Valle y quedó listo el once, que tendrá el regreso en la zaga de

Carlos Zambrano y la ausencia arriba de Kevin Quevedo por un golpe en el pie. Los blanquiazules saben que la altura será un factor que puede condicionarlos y por ello el técnico aliancista tendrá una vólvante con marca y salida rápida, además de elementos como Fernando Gaibor y Eryc Castillo, que han jugado buen tiempo en la liga ecuatoriana.

Por parte del rival, Universidad Católica suma tres partidos sin poder ganar y el estratega Diego Martínez mantendrá gran parte del once que cayó en Matute. Eso sí, el volante de contención Rooney Troya cumplió su fecha de sanción y será de la partida.

Hoy hay examen para Alianza Lima. Hoy debe demostrarlo aprendido.



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... ESTE DATO ES DE CAJÓN.

Me cuentan que ya les bajaron el dedo a varios del equipo del final de la Javier Prado. El papelón de la Copa demostró que son pan con relleno y camote a nivel internacional. El primero en la lista es 'Vía Venetto', el pelucón que gatea en la cancha a cada rato y un lateral que se patean los tobillos. Así sean campeones a fin de año les darán las gracias y nos vemos con los Panchos. Ah, también le están buscando reemplazo al 'viejito terco'. Ya lo saben...

POR SIACA, la 'Chinita cadero-na' que tiene loco a un zambito felicitó a su anterior novio que ha llegado a un club de Cajamarca. Nació en Santa Anita, pasó por el puerto y su último equipo fue de Liga 2, pero fue la que lo bautizó en temas amorosos. Parece que ese muchacho siempre llega tarde a la jugada. Quééééé... **ME PASAN LA VOZ** que el delantero con cara de sano pero es tramposo al mango no tiene en sus planes volver con su señora. Dizque lo único que busca es vender la casa de Surco y por eso se juntan y todavía no definen qué van a hacer. El pelotero pide repartir por partes iguales lo que salga con la venta, pero ella desea un porcentaje más. Eso sí, los hermanos de la señora no se deben meter en la negociación. Asu mare... **HAY UN RUN RUN** que 'Iván Cruz' se cansó de llevar amigas de Lima hasta Piura y ahora es un especialista en pasar la noche con señoritas ecuatorianas que viven en la ciudad. Siente un placer especial por hacer amistad con mujeres de color seno. Asuuuu... **POR SIACA**, en Julia la cosa se puso peor que antes. Los jugadores foráneos están desesperados, porque el dingente número one les ha dicho que no piensa pagarles ni mela. Ni lo que les debe ni lo que necesitan para regresar a casa. Así no es... Me voy, soy fuga.

★ **JUGADORES DE CRISTAL FELICES CON TECNICO BRASILEÑO**

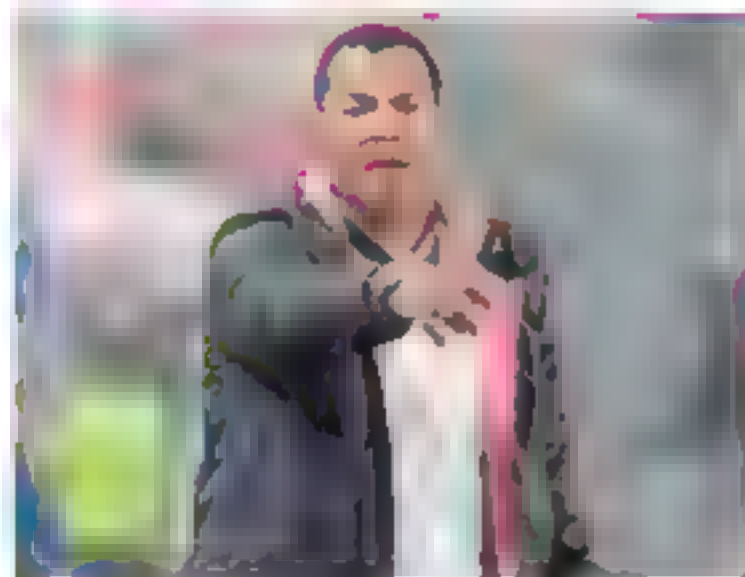
SANTIFICADO SEA PAULO



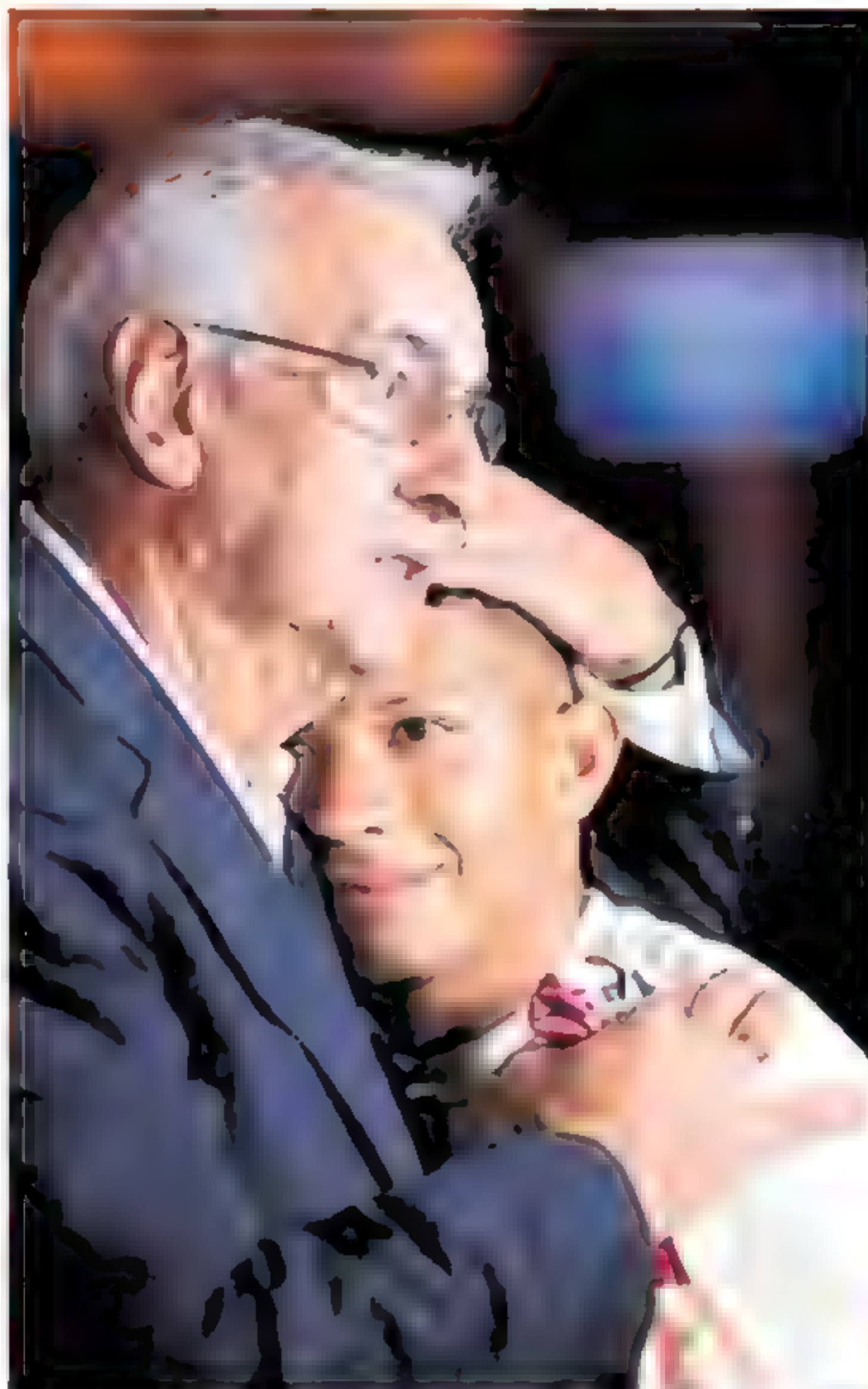
Gracias por llegar. A diferencia de la relación que tenían con Guillermo Farré, los jugadores de Sporting Cristal están felices con el actual entrenador Paulo Autuori. Se supo que el plantel charla mucho con el brasileño, algunos le piden consejos e incluso hay bromas en los entrenamientos. "Creo que hemos hecho un clic con la idea del 'profe'. Nos da mucha confianza en el sentido de salir jugando, nos dice que si cometemos un error no pasa nada. Estamos muy contentos con él", reveló el extremo Santiago González.

★ **VÁSQUEZ SE MANTENDRÍA COMO TECNICO DE SPORT BOYS**

EL MAR DE 'MEMO'



El bolsillo manda. En Sport Boys la situación económica es complicada y por ello, y pese a la urgencia de contratar un técnico, se optará por mantener a Guillermo 'Memo' Vasquez. Los rosados conversaron con algunos entrenadores extranjeros, pero sus pretensiones salariales estaban muy lejos del presupuesto del club. De otro lado, Boys aseguró al volante Hernán Da Campo, quien renovó contrato por dos años más con la escuadra porteña.



QUIEREN REVANCHA

EL PECHO A LAS BALAS

✕ Titulares de Universitario pidieron al entrenador Jorge Fossati estar mañana ante Palmeiras y no ser reservados para jugar contra Alianza Lima

En el fútbol como en la vida siempre hay revancha. Los saben muy bien en Universitario de Deportes. Se supo que el

entrenador Jorge Fossati en mente poner al menos seis suplentes mañana ante Palmeiras, debido al riesgo casi definitivo de la ida y así a los habituales titulares de cara al clásico del domingo. Sin embargo, las cosas van a cambiar.

Esto porque los referentes del equipo charlaron con el uruguayo y le pidieron estar ante el 'verdão' más allá de la remontada sea una ilusión. Los futbolistas le habrían dicho al técnico que quieren 'lavar la mala imagen' que dejó el Monumental y demostrar que la 'U' es un equipo de élite y que puede dar pelea con las escuadras más poderosas. Fossati habría aceptado el pedido de sus dirigidos y, con excepción de Rodrigo Urbe (lesionado) y Williams Rivas (expulsado) elegirá el mejor once y el más equilibrado para plantarse en Alianza Parque. Incluso, el defensa paraguayo viajará con la delegación hoy para respaldar a sus compañeros en el duro duelo. Para el enfrentamiento ante Palmeiras, la duda del esmeralda sería Jesús Castillo. Martín Pérez Guedes, mielero, que Anderson Santamaría tomaría el lugar de Matías Benedetto, de bajo rendimiento en el Monumental.

LOS

★ **PALMEIRAS USARÁ** su titular para el cruce ante los merengues.

★ **RODRIGO ÚREÑA** volverá a las canchas a fin de mes y jugará para el cruce contra Melgar en Arequipa.

★ **LOS CREMAS** se mostraron disconformes con la designación de Jordi Espinoza como árbitro principal del clásico.

Parece que se olvidan que somos el único club peruano que sigue en la Libertadores que enfrentamos al mejor

Jorge Fossati, técnico de Universitario

• CIENCIANO RECIBE A BOLIVAR Y HABRA PREMIO SI CLASIFICA

'PAPÁ' POR COPA Y SUELDO EXTRA

Cusco. Doble motivación. Cienciano saldrá con la fuerza del Imperio y las ganas de embolsarse un gran premio cuando reciba hoy a Bolívar en la vuelta de los octavos de final de la Copa Sudamericana (5:00 p.m./ESPN2). En la ida, los bolivianos se impusieron 2-0. A horas de jugar, algunos directivos del 'Papá' habrían ofrecido 40 mil dólares de premio a cada futbolista si logran el pase a cuartos. "Vamos todos juntos por la remontada", posteo en sus redes Cienciano, que hoy tendrá a Carlos Garcés y Alejandro Hohberg en ataque y recupera a Santiago Arias para la volante de contención. Por su parte, Bolívar entrenó en el complejo de Cusco FC y lanzará como único punta a Martín Cauteruccio.



• LE REVOCARON MEDIDA CAUTELAR A BINACIONAL Y DEJARA LA LIGA 1

LA HORA DE LA DESAPARICION



Juliaca. Con las horas contadas. Así está Binacional luego que la Corte Superior de Justicia de Puno dejara sin efecto la medida cautelar que le permitió jugar la Liga 1 cuando el torneo ya se había iniciado. Con esta resolución, el 'Poderoso de Sur' dirá adiós a la competencia apenas se emita la resolución de la Federación Peruana de Fútbol. Según el reglamento del campeonato, los puntos que hayan obtenido los equipos que enfrentaron a los de Juliaca en el Clausura se anularán y solo se mantendrán los de Apertura.

SI VARITA CONVIERTE
CARTONES EN
BILLETITO



EL
MACO BILLETÓN
trome

REGALAMOS MÁS DE
8/200 MIL
EN PREMIOS

CARTILLAS

ESTE LUNES 25
DE AGOSTO
Recorramos tu
pequeña ciudad



DEBUTÓ MASTANTUONO

FRANCO QUE LES FALTA

✖ Con gol de Mbappé y en un partido sin brillo, Real Madrid apenas venció 1-0 en casa al Mallorca

NOTICIAS

✖ **KYLIAN MBAPPÉ** anotó su octavo tanto de penal en la liga española con Real Madrid.

✖ **JULIÁN ÁLVAREZ** había discutido con el técnico del Atlético Madrid, Diego Simeone, tras la caída con Espanyol.

✖ **EL BOXEADOR** mexicano Julio César Chávez Jr. fue deportado desde Estados Unidos y arrestado en México por tráfico de armas.

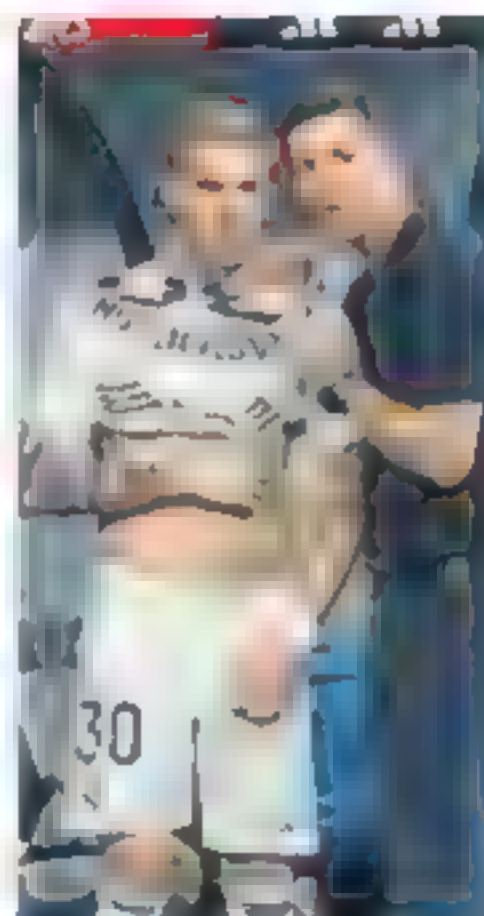
✖ **CON LA DUDA** de Lionel Messi, Inter Miami recibe hoy a Tigres por cuartos de la Leagues Cup (7:00 p.m.)

Fue importante para nosotros empezar con una victoria en casa, sabíamos que iba a ser difícil".

Kylian Mbappé

Me encantaría retirarme junto con Messi, pero depende de nuestras renovaciones de contrato".

Luis Suarez



Madrid.- Tres para arrancar, pero sin acelerar Real Madrid tuvo un deslucido estreno en la liga española y apenas derrotó 1-0 a Mallorca en el Santiago Bernabéu. El estadio 'blanco' presenció, luego de quince años, el estreno de un jugador argentino y este fue Franco Mastantuono. El primer tiempo de encuentro fue aburrido, el extremo Vinicius Jr. empezó a generar murmullos por su bajo nivel y apenas remates desde los dos de los centrales, Dean Huijsen y Eder Militao se acercaron a la portería visitante.

En el complemento el que empezó a llevar al equipo arriba fue Kylian Mbappé y a los 6' el francés arrancó por un costado y se frenó en el área recibiendo falta de Juan Cruz. El mismo delantero se encargó de cobrar el juego, la otra emoción de la noche llegó con el ingreso del extremo Mastantuono a los 68' reemplazando a Brahim Díaz. El ex River Plate incluso tuvo una chance, pero disparó al cuerpo del golero Sergio Herrera. Cuando el partido terminaba, el juez Adrián Cordero expulsó al lateral de Mallorca, Abel Bretones, por una falta inexistente y que no releva en el VAR.



✖ 'CR7' ASISTIÓ A SU COMPATRIOTA Y AL-NASSR GANÓ EN SUPERCOPA

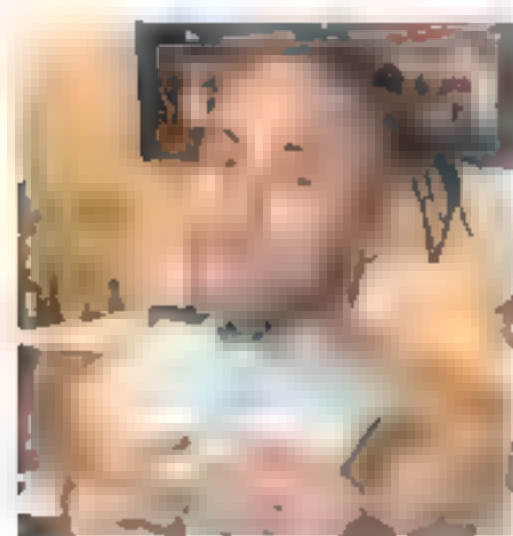
EL GATO FELIX

🕒 **Hong Kong.-** Cero ego smo Cristiano Ronaldo cambió lo que pudo ser su gol 100 con Al-Nassr por un pase a João Félix para que este definió el 2-1 sobre Al-Ittihad que le dio al cuadro de los portugueses el pase a la final de la Supercopa de Arabia Saudita el sábado. Sadio Mané abrió la cuenta a los 10', pero Al-Ittihad igualó con Steven Bergwijn (16'). Las cosas parecieron complicarse para Al-Nassr por la expulsión de Mané (25'), sin embargo a los 61, Cristiano se escapó por la derecha y en vez de definir cedió la pelota a João Félix para su gol.

✖ MOURINHO LANZO CONFESIÓN POR PRIMERA VEZ

'MESSI ME HIZO MEJOR ENTRENADOR'

🕒 **Estambul.-** La verdad por delante. Pese a que muchas veces lo amargo, Jose Mourinho reconoció la importancia de Lionel Messi en su carrera. "Messi fue el jugador que más me hizo crecer como entrenador, porque cada vez que jugaba contra él, me obligaba a pensar mucho. Sea con Inter de Milán, Chelsea o Real Madrid", confesó el actual DT de Fenerbahçe, cuyo equipo recibe hoy a Benfica por la ida de los playoffs de la Champions League (2:00 p.m./ESPN). En tanto el FC Copenhague, de Marcos López, visita a Basilea (2:00 p.m./ESPN4).



CHAMPÚ EGO

🕒 **Vanderlei Luxemburgo,** ex técnico de Brasil y Real Madrid, arremetió duramente contra Neymar, debido al mal momento del Santos. "Neymar tiene un ego mucho más grande que el mismo. Ataca, agrede y ahora que es millonario se cree por encima de la ley", declaró.



TRIBUTO AL 'FARAÓN'

🕒 **Mohamed Salah** ganó el premio PFA, galardón al mejor jugador del año de la Premier League y que lo otorga la Asociación de Futbolistas profesionales. El 'Faraón' acabó como máximo artillero del torneo inglés con 29 goles, repartió 18 asistencias y su club se llevó la Premier.

SERVICIOS PERSONALES
FONOAVISOS (01) 708-9999

SJL
935119360
VENTANILLA
993422242

PTEPIEDRA
993970128
CARABAYLLO
946328381

VES XIAC LUANA
936332146
VMT
916292901
910817676

SJM
964178966
LOS OLIVOS
976115287
927335391

SJM ALTI
981021821
AV. PERU
987075468

12 PROCERES-SH
981021821
LINCE
998196744

14 RIVAGUERO
917501157
RETABLE
931433367
907257892

13 ANI VENTE
YESSICA
904422271
951707596

PRO OVAL INFANTAS
910078999
934766876
974359790

PUENTE PIEDRA
982297580
LINC
969151065
961065677

VES INDUSTRIAL
922231035
ESTATOCONGO
992380209
946720444

S.M.P HABICH
907693542
CHORRILLOS
984358245
926761610

SIL
946676931
CARABAYLLO
939805624
922516871

TUPAC
987007550
PUENTE PIEDRA
933920146

PUENTE PIEDRA
910810371
TUPAC
967102539

TUPAC
960889010
HUAYCAN
938703470

LOS POSTES
980958574
CARABAYLLO
940888629

HUAYCAN
941677435
BAYOVAR SJL
932420250

VES
913826243
DOMINICOS
928081238
982177984

CLAUDIA
902400640
SAN LUIS
977692360

CANADA
943316117
OV. BUANDÓY
991061883

AVIACION
910091218
PRO
990913091
918697308

COMAS
969463201
PUENTE PIEDRA
939395741
984491809

PTE NUEVO
903244789
INDEPENDENCIA
901825340
924614166

CANADA 94
934687264
HABICH
938850465
918642913
979261437

Andrea: FUI LA OTRA



Andrea Llosa llegó al set de 'Café con la Chévez' para contar pasajes poco conocidos de su vida, como que le fueron infiel e hizo lo mismo. También se fue a Argentina a los tres días de conocer a un chico y fue 'la otra'.

En tu libro 'Manual para decir nunca más' cuentas que un ex te había humillado tanto, que habías perdido el rumbo de tu vida...

Sí, porque yo en un momento me convier-



X Llosa dice que en ese momento estaba desequilibrada emocionalmente y pensaba que el amor podía cambiarlo todo

to en la otra, después de haber estado con él como cuatro años. Él se iba a casar y yo decidí estar con él como una suerte de amante intermitente, porque tampoco era todo el tiempo, pero si cuando él quería, estaba muy confundida. Llegué a sentir que no es que era la otra, sino que sentía que tenía que serle fiel a mi amor, a mis sentimientos... fijate que tan desequilibrada estaba.

También fue infiel a 'mucho honra'

Ay, claro, con el primero, que yo sepa como unas tres, cuatro veces. Yo he sido Rodolfo, el reno, de todas maneras. Además, perdonaba, siempre pensaba que mi amor podía cambiarlo todo. O sea, si sabía, perdóné y también fui infiel, lo reconozco a mucha honra...

¿Cuántas veces?

Sí, una sola vez...

¿Pero después?

No, una sola vez, pero debió ser más, para lo que me había hecho. Me arrepiento, digo maldita sea, en qué estaba pensando esta chica...

X Admite que la engañaron muchas veces y que también fue infiel a 'mucho honra'

Claro, eso lo dices también en una parte, en la que fuese infiel y huyes con un argentino...

Y que pude haber muerto asesinada y eso que no había Tinder... Te vas siguiendo a este chico tóxico, al ver que en casa tu papa le había sido infiel a tu...

Me voy por amor, pero no por amor al hombre con el que me iba, sino por amor a otro hombre.

En esa época acuerdate también que no existía este rollo del empoderamiento. Ahora sí, ahora viene la amiga y te dice qué te pasa. En esa época nosotros vivíamos viendo novelas, veías a tu mamá que también en esa época no eran las mamás emprendedoras, independientes, sino hablo de la mamá un poco subyugada, ama de casa.

Karla no cree en César Vega

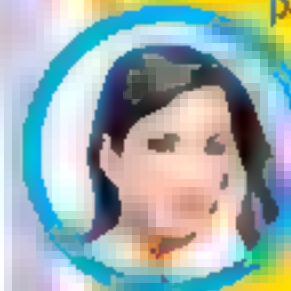
La conductora de 'Pren-dete', Karla Tarazona, indicó que no cree en el arrepentimiento del salsero

César Vega, quien pidió disculpas a Suheyn Cipriani por las agresiones físicas y psicológicas que sufrió de su parte

"Para mí que alguien le dijo: 'Sal, acepta y haz un mea culpa' Sin embargo, yo no lo sentí tan sincero. Hay cosas que solo el tiempo va a demostrar

si realmente está arrepentido y si ha salido con el corazón en la mano a pedir perdón o hablar de su realidad", afirmó Tarazona, quien añadió que le sorprende que Suu Rabanal no haya salido a opinar sobre las acusaciones hacia el padre de su hija. "Me sorprende que no se haya manifestado Suu Rabanal. No decir las cosas es avalar al agresor pero también puede estar salvaguardando a su pequeña", acotó Tarazona.

X No sintió sinceras sus disculpas a Suheyn Cipriani



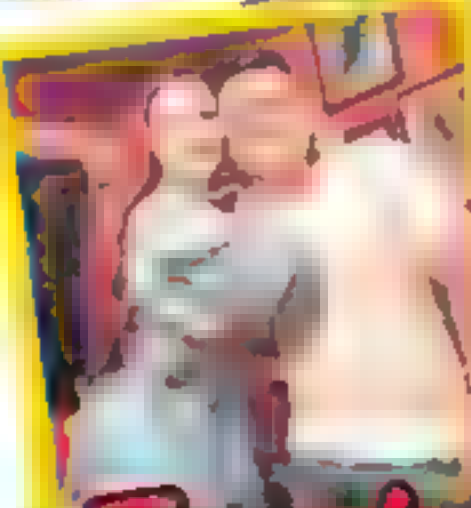
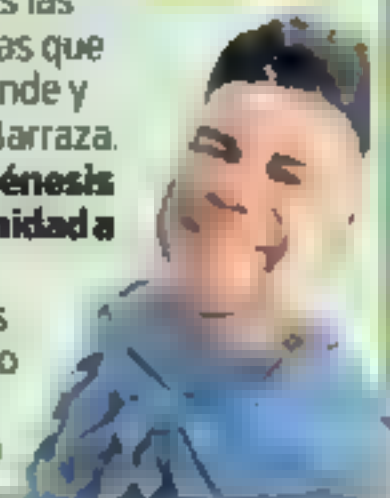
Carlos 'Tomate' Barraza aplaudió que su amiga Genesis Tapia esté apostando por la familia y haya decidido darle una nueva oportunidad a su esposo, Kike Márquez, a quien acusó de infidelidad.

"Genesis ha sufrido muchísimo en la vida y es una mujer muy fuerte a pesar de todas las cosas que ha vivido, pero una de las cosas que te puedo decir o rescatar es que no se rinde y está muy pegada a la Iglesia", sostuvo Barraza.

Más de una persona está criticando a Génesis porque le habría dado una nueva oportunidad a su esposo, pese a que lo acusó de infiel...

No hay que juzgarla si ha puesto en manos de Dios su matrimonio, así que aplaudo eso y espero que puedan seguir juntos por el bien de sus pequeños. [L.G.]

X De las críticas por retomar su relación con padre de sus hijos



**Tomate
defiende
a Génesis**

Tilsa asusta a Magaly

Tilsa Lozano contó en 'La noche habla' que Jefferson Farfán destinará los 300 mil soles que Magaly Medina debe pagarle de indemnización a obras sociales.

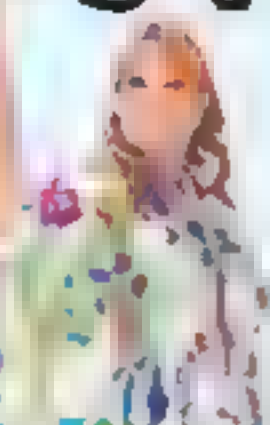
"Lo que a mí me habría dicho una persona muy cercana a Farfán es que ese dinero que recibiría, él lo utilizaría en hacer ayuda social y también estaría pensando hacer cierto tipo de premios, regalos o sorteos", refirió la Vengadora. Lozano también reveló que

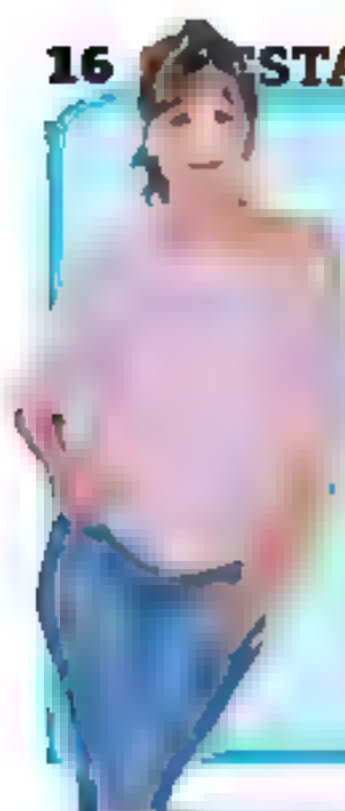


X Afirma que Farfán haría más demandas a 'Urraca'

'El 10 de la calle' interpondría nuevas querrelas contra la periodista y que incluso el entorno más cercano de Farfán también procedería por la vía judicial contra la conductora de ATV.

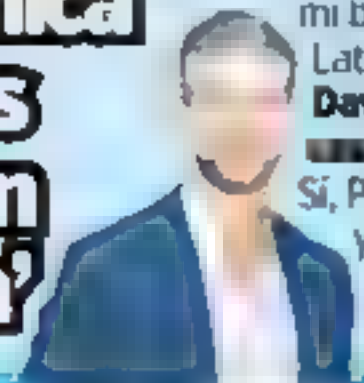
"Que se vienen más [demandas] por personas cercanas al entorno de Jefferson Farfán, eso sería lo que se le vendría a Magaly", afirmó Tilsa.





David: Con Mónica tenemos una gran 'química'

David Villanueva señaló que tiene una gran 'química', dentro y fuera de los sets, con Mónica Sánchez, con quien comparte roles en la telenovela 'Eres mi bien', que se emite por Latina.



David, regresaste a

Sí, Perú es mi otro hogar, yo soy lo que soy gracias a Perú y España. Este personaje es

distinto al último que interpretaste.

Así es, no es un estafador, ja, ja, ja.

Es un hombre que busca el amor.

Bueno, creo que Maunco no busca el amor, está abierto al amor.

En el imaginario el público tiene a la pareja que no se realizó en 'Al fondo hay sitio' y ahora aquí se va a dar.

✖ Dice que es un 'lujo' trabajar con ella en telenovela 'Eres mi bien'

Está bien que la población sienta, piense, imagine lo que desea. Aquí hay algo muy bonito que siempre he conservado con Mónica,

que es una maravillosa amistad, un gran respeto por su trabajo. Y, en el oficio, me ha demostrado que es una compañera maravillosa, tenemos una gran 'química', eso es un lujo. (C. Chevez)

Farid pide paz a Mariella

Farid Ode afirma que le gustaria llevar la fiesta en paz con la madre de su hija mayor, Mariella Zanetti, a raíz que acusó a su pareja de maltratar psicológicamente a su pequeña.

✖ Le gustaría conversar con la madre de su hija

"No he tenido ningún tipo de comunicación con Mariella. Siempre he sido un hombre de paz, de llevarme bien o conversar en algún momento con la madre de mi hija. A mí no me quita la paz hablar

con Mariella, al contrario, me sentiría bien hacerlo a mis 51 años. Ella es la madre de mi hija y en algún momento se dará esa conversación", precisó Ode. (L.G.)



✖ AL FONDO HAY SITIO' HIZO 23 PUNTOS CON ESCENA EN VIVO QUE SE HIZO EN LA PLAZA DE ARMAS DE PACHACÁMAC

BESO DE JIMMY Y ALESSIA ARRASÓ CON EL RATING

✖ Al fondo hay sitio' lideró el rating, el último lunes, con la escena en vivo que la producción desarrolló en la Plaza de Armas del distrito de Pachacámac, donde Jimmy (Jorge Guerra) y Alessia (Karime Scander) se dieron el esperado beso que los televidentes pedían en las redes sociales de la producción de América Televisión.

La teleserie alcanzó 23.2 puntos de rating.

Además, registró picos de hasta 28.1 puntos en el segmento DE, durante la segunda media hora, y captó, durante la emisión, el interés de 1,419,749 televidentes por minuto.

"Desde las tres de la tarde estuvimos en la plaza armando todo, lo hicimos aquí para agradecerle al público por su cariño. Quienes vinieron a vernos gritaron de emoción cuando se dio la escena del beso. No descartamos realizar otro vivo para el deleite del público", señaló el director Gigio Aranda.

✖ Público ovacionó a los actores que dan vida a la parejita que vive en Las Nuevas Lomas

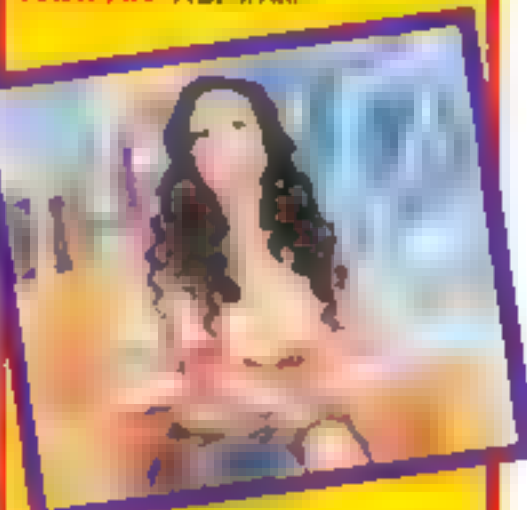
Por otro lado, Jorge y Karime agradecieron emocionados el respaldo que recibieron. "Yo me levanto todas las mañanas feliz, pues venir, grabar y que el público nos sienta como su familia es maravilloso", dijo Guerra. "Ha sido una experiencia maravillosa hacer esta escena en vivo que tuvo una gran ovación. Completamente agradecida por tantas muestras de cariño", detalló Scander.

Rating

LUNES	
Al fondo hay sitio	23.2
Eres mi sangre	19.2
Esto es guerra	17.4
Magaly TV la firme	7.5
Eres mi bien	7.4
Yo soy	7.1



✖ HOLA, MI BARRUNTITO... Llego emboladita para contarles los últimos chismes de Hollywood. KARLA TARAZONA vació a la productora MICHELLE ALEXANDER, pues dijo que en todas sus telenovelas convoca como protagonista a su yerno, ANDRÉ SILVA. Asuuu... El 'manachi' SAMAHARA LOBATON, BRYAN TORRES, aseguró que no tiene ningún problema con su ex-amigo, el futbolista JEFFERSON FARFAN. Humm...



IVANA YTURBE está en plenos preparativos de su boda religiosa con BETO DA SILVA. La modelo senaio que está en busca del lugar para el enlace, que será en el Cusco. Esooo. JANET BARBOZA afirmó que le gustaria regrese a la conducción de 'América hoy'. Parece que se le mueve el piso a VALERIA PIAZZA GREISSY.

ORTEGA estuvo de cumpleaños y su amorcito RANDOL PASTOR le preparó una fiesta sorpresa. Eso es amor... MARIA PIA COPELLO dijo que le gustaria que su hija Catalina le siga los pasos y es que la peque tiene hart talento. Buena... JOTA BENZ contó que con ANGIE ARIZAGA volaron a Punta Cana para festejar el primer año de su hijo Mateito... Ahora si me quito porque mi amorcito me dará una sorpresota... Suuuuaveee

WWW.SEXSHOPDELPERU69.COM

DESARROLLO DEL MIEMBRO
MIEMBRO GIGANTE Y SUPER POTENTE
DESARROLLA Y ENGROSA EN POCOS DIAS
DE 7 CM A MAS, SIN LIMITE DE EDAD
ADIOS IMPOTENCIA Y EYACULACION PRECOZ

TITAN GEL
T TestoUltra BIO PROST
STUDIO 100 VigRX Plus

LIMA 947450202 **LOS OLIVOS**
DE LA UNION 448 TDA 108 1ER PISO
REF ENTRADA A MOVISTAR 989183352 ALFREDO MENDIOLA 3803
TIENDA 104 FRENTE A PLAZA VEA

SAN BORJA LA MOLINA MIRAFLORES HUACHO
957806590 980916589 977314641 946856899
AV. AVIACION 2410 C.C. LA ROTONDA AV. LARCO 345 JR. LA MERCED 159
TDA. 01 - BOTANIC TDA 205 - 2DO PISO TDA 14-17 - 2DO PISO OFC. 08 2DO PISO

JAÉN ILO TACNA AREQUIPA
969712739 963063108 961394408 924700691
DIEGO PALOMINO AV. MERCADO AV. BOLOGNESI 677 CAL. MERCADERES
1426 Tda. 302 - 3er Piso PACOCHA GAL. MEGA DC SOLARI PLAZA 406 - TDA 221
(Costado de Caja Plura) PLAZA 2DO PISO 1ER PISO TDA 1037

CHICLAYO TRUJILLO PIURA CUSCO
991971753 995503130 943157926 946856918
AV. BALTA AV. ESPAÑA 2155 AV. LORETO 538 CAL. MARURI 265
1480 OFC. 209 TIENDA 208 TDA 03 1ER PISO TIENDA 205



**MAGO
BIBERTON**
trame

**¡BUSCA TUS CUPONES
DE LUNES A DOMINGO!**

RECORTALOS Y PEGALOS
en tu cartilla de bingo y
¡Convierte cartones en billetito!

209
2009363

201
2009363

267
2009363

235
2009363

276
2009363

239
2009363





Pamela

**SE BURLA
DE CUEVA**

Pamela López se burló de Christian Cueva y es que después de más de un año el futbolista hizo el primer pago de doce mil soles por la manutención de sus tres hijos, y dijo en tono irónico: "Llegó la Navidad".

"¡Qué creen! Oh, sorpresa. Dios mío, llegó Navidad. Hoy depositaron la pensión de mis hijos de doce mil soles... sí, hoy, bueno, en realidad no sé qué día lo depositaron, pero hoy estaban los doce mil soles en la cuenta del Banco de la Nación", afirmó Pamela en una transmisión en vivo, añadiendo que le parece insuficiente.

"De los doce mil, ocho van para el colegio de mis tres hijos, cuánto queda, cuatro mil soles y con eso hay que pagar mantenimiento, servicios, recreación y alimentación... y pequeño detalle antes que me olvide, hoy cortaron el internet" agregó.

También mostró a 'América hoy' un voucher de 800 soles, que es lo que se gastó el fin de semana con sus hijos.

"Eso me acabo de gastar en sus juguetes en el Día del Niño, además de sacarlos a comer, a los juegos y comprarles ropa. Ese señor no tiene idea de todo lo que sus hijos gastan", indicó.

En otro momento, López recalcó que durante un año ella se ha encargado de mantener a sus hijos ya que, en todo este tiempo, no recibió ni un sol por parte de 'Aladino'.

"Esos doce mil cubren todo. Absolutamente todo para mis tres hijos, es el primer abono que recibo. Un año manteniendo a mis hijos sola. Me endeude con personas, hice maravillas, mi familia me apoyó, pero mis hijos siguen disfrutando todo lo mejor que puedo darles", aseveró López.

X Afirma que este monto es insuficiente porque 8 mil son para pagar el colegio

Israel echa a Rosángela

Israel Dreyfus afirmó que siente que el crush de Rosángela Espinoza siempre ha sido Patricio Parodi y hay 'química' entre ellos.

"Yo siento que el crush de Rosángela siempre ha sido Patricio", comentó Israel en 'América hoy', quien añadió que la 'chica selfi' es muy guapa.

"Yo diría que es del tipo de mujer que le gusta a Patricio porque es muy guapa y talentosa, pero creo que la barrera es la personalidad que tiene, es complicada", señaló.

X Cree que Patricio es el crush de Espinoza

Salinas será Bayly

El actor Diego Salinas interpretará a Jaime Bayly en la obra 'Vedette', que recreará la vida de Coco Marusix y que se estrena este 29 de agosto en el teatro Nos.

"Te juro que he visto cien-



tos de videos de Jaime para copiar sus tics, he leído sus libros para estar a la altura con un personaje como él", detalló.

La entrevista que Jaime le hizo a Coco fue todo

X En obra 'Vedette' sobre la vida de Coco Marusix

un boom en ese tiempo y terminó con un beso, ¿en la obra también se dará?

Por supuesto y también verán otras escenas que hablan de su vida personal fuera de las luces y reflectores sobre la vida de Coco. [C. Chávez]

Cint G raja de Leslie Shaw

La cantante Cint Gutierrez criticó que Leslie Shaw esté despotricando en contra de Mansol Ramírez, 'La Faraona de la cumbia', y el compositor Carlos Rincón.

"Todos le están dando la espalda a Leslie porque es muy

X Dice que por soberbia le están dando la espalda

soberbia. Es una artista mediocre porque ofende a sus colegas y así no llegará lejos. Ella habla de niveles, pero los niveles se le ven en la educación y es supergrosera", expresó Gutiérrez, quien acotó que Shaw 'está cantando fatal' y le recomendó que vaya a terapia para que deje las peleas. [L.G.]

Salud y bienestar

Antes de correr

Si vas a correr, estira los músculos de los tobillos para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones. Al terminar, haz lo propio y descansa para recuperarte.



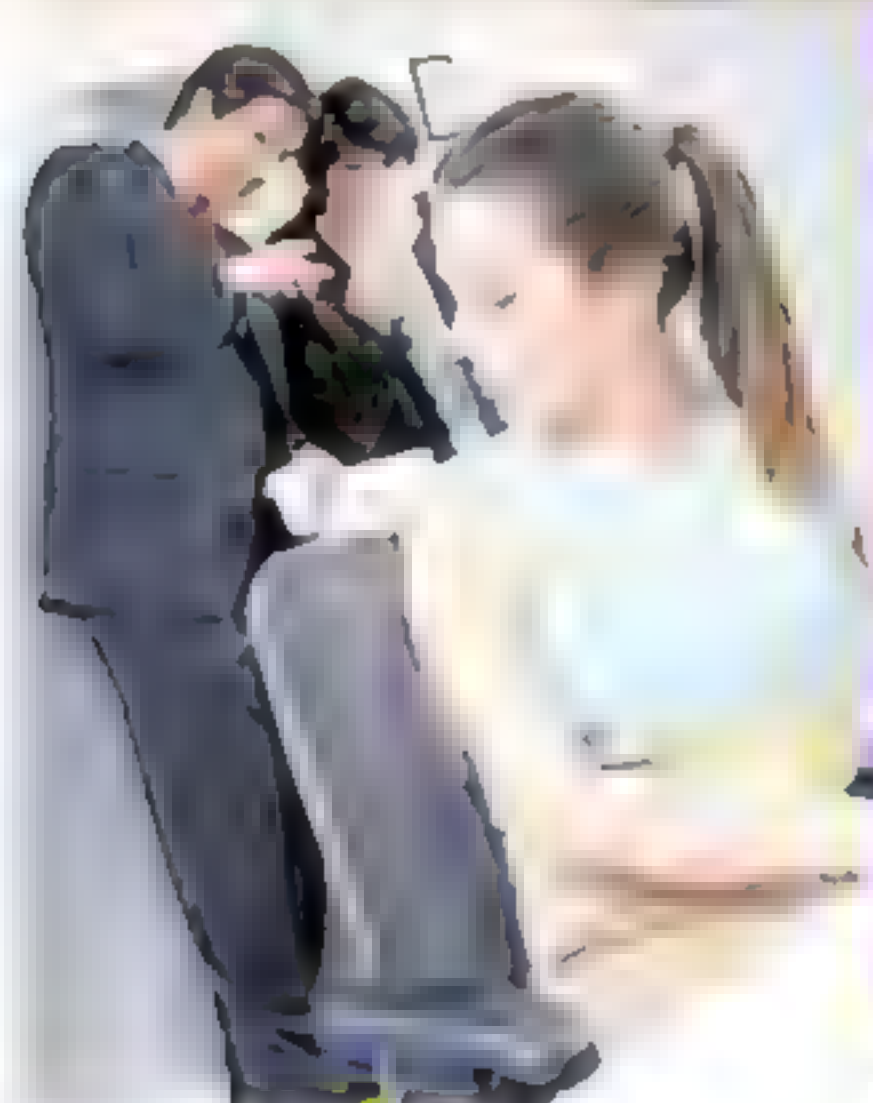
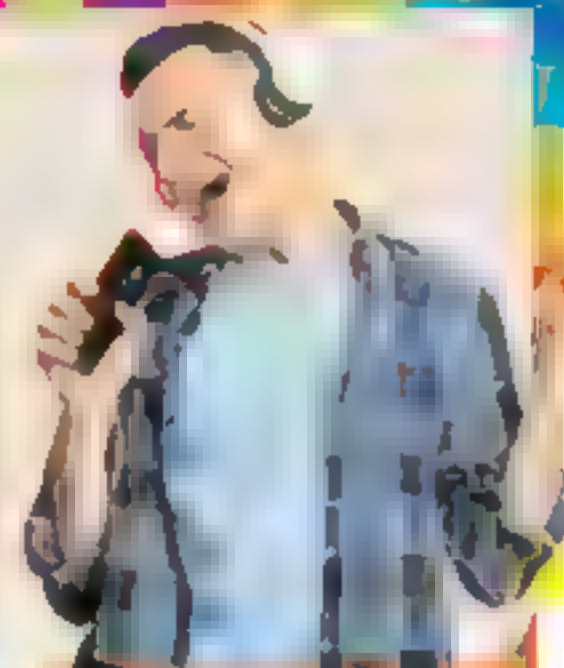
Más ensaladas

Ofrecen una mayor ingesta de vitaminas, minerales y fibra. Por sus bajas calorías, controlan el peso y mejoran la digestión, hidratan y protegen contra enfermedades crónicas.



¡Canta!

Cantar es una actividad que involucra expresar emociones, lo cual se sabe que es bueno para la salud mental. Da lugar a interacciones sociales que reducen el estrés y la sensación de soledad.



➔ **NADIE ES PERFECTO, NI TÚ**

DEJA DE CRITICAR A LOS DEMÁS

POR: PAULA LLERENA

Miras la paja en ojo ajeno y no te fijas en la viga que tienes en el tuyo, dice un refrán de raíces bíblicas. Esto significa que es muy fácil criticar y juzgar a los demás, mientras ignoramos o no queremos recordar nuestros errores. Además de injusto, es una mala costumbre que afecta a quienes son punto de críticas negativas (por el hecho de crearle una mala fama), pero sobre todo a quien las lanza con notoria intención de destruir. Para la psicología, aquella persona que critica y menosprecia a otros solo proyecta insatisfacción con la vida, inseguridades, baja autoestima y pocas, si no es nada, habilidades para gestionar la ira

y liberar esas emociones negativas. "No critiques ni juzgues a nadie sin motivo. Mejor aprende a bendecir y a decretar cosas buenas para todos. Porque al corazón le hace bien vivir en paz", reflexiona el psicólogo Ramon Torres. Asimismo, indica que cuando aprendes a vivir en paz ya no te preocupa lo que haga el otro. Descubres que cada uno hará siempre lo que quiere, pero también que nada impedirá que tú seas feliz. "Porque cuando cambian tus pensamientos, aunque todos sigan igual, tu vida cambia para siempre".



Utilizando la crítica, las personas buscan elevarse a sí mismas y sentirse superiores temporalmente.

Quienes lo hacen con la clara intención de destruir a la gente tienen un serio problema de autoestima

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

SOLEDAD ELEGIDA

Estar sola no siempre es estar en soledad. Hay una soledad que lastima, pero también hay una que sana. La soledad elegida es un espacio de reencuentro: contigo, con tu voz, con tus silencios. En una cultura que premia lo ruidoso, aprender a estar a solas puede parecer extraño, pero es esencial. Es en la pausa donde aparece la claudia. En el silencio, la intuición. Estar sola no significa estar incompleta, significa estar contigo. Cuando aprendemos a acompañarnos, dejamos de buscar desesperadamente compañía. Y desde ese lugar, los vínculos se vuelven elección, no necesidad. La soledad elegida es una forma de amor propio, una declaración de independencia emocional. Y, a veces, el inicio de la paz. Darse ese espacio no es aislarse, es honrar lo que somos sin ruido externo, con la certeza de que también en el silencio florece la vida. La soledad elegida puede ser una herramienta poderosa para el crecimiento personal y el bienestar.

@julianasequera en Instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Pan de maicena en sartén

INGREDIENTES

- +1 taza de maicena
- +1 taza de harina de trigo
- +1/2 taza de azúcar
- +1 cda. de polvo de hornear
- +1,2 cda. de sal
- +2 huevos
- +1/2 taza de leche
- +1/4 taza de aceite vegetal
- +1 cda. de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

En un bol grande, mezclar la maicena, la harina de trigo, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. En otro bol, batir los huevos y añadir la leche, el aceite y la vainilla. Mezclar bien. Agregar los ingredientes líquidos a los secos y mezclar. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y untar ligeramente con aceite. Verter un poco de masa, formando un pan pequeño. Cocinar hasta que empiece a burbujear en la superficie. Luego, darle la vuelta para cocinar el otro lado, de 3-4 minutos por cada lado. Repetir el proceso con el resto de la masa y listo.



POR: YARITZADÍAZ

Si la piel o los ojos se tornan amarillentos y la orina se oscurece, podría tratarse de anemia hemolítica, una condición que, de no atenderse a tiempo, conlleva al riesgo de complicaciones graves. La hematóloga Irina Surco Rodríguez explica más detalles.

¿Qué es la anemia hemolítica?

Es un tipo de anemia en la que los glóbulos rojos se destruyen más rápido de lo normal. Mientras que un glóbulo rojo suele vivir al rededor de 120 días, en estos casos llega a destruirse incluso en cuestión de horas.

¿Cómo se adquiere esta anemia?

Existen dos formas: hereditaria y adquirida. La primera se manifiesta desde temprana edad, mientras que la segunda puede aparecer en cualquier etapa de la vida.

En el caso de la adquirida, ¿qué la causa?

Surge como consecuencia de infecciones, medicamentos, enfermedades autoinmunes o la exposición a determinadas sustancias. En algunos casos, se presenta asociada a enfermedades oncológicas.

¿Siempre hay una enfermedad tras ella?

No siempre. La anemia hemolítica adquirida, a veces, actúa como preludio: al inicio no se detecta ninguna causa, pero, con el tiempo, llegan a manifestarse las enfermedades.

¿Cuáles son los síntomas?

En general, provoca cansancio, debilidad y fatiga. Sin embargo, en la anemia hemolítica, como el glóbulo rojo se rompe y libera bilirrubina, esta tinte la piel y los ojos de un tono amarillento y oscurece la orina.

¿Qué tan frecuente es la anemia hemolítica?

En promedio, se registran entre una y tres personas por cada 100,000 habitantes al año. Entre las hereditarias, la más común es la producida por deficiencia de la enzima glucosa-6-fosfato deshidrogenasa (G6PD). Entre las adquiridas, destaca la anemia hemolítica autoinmune.

¿Existen diferencias en el tratamiento?

Si. En la hereditaria, el objetivo es controlar los síntomas y prevenir complicaciones, ya que el paciente nace con esta condición. En la adquirida, el tratamiento se centra en la enfermedad de base. Según el caso, el hematólogo puede indicar fármacos, como corticoides o transfusiones.

¿La anemia hereditaria se cura?

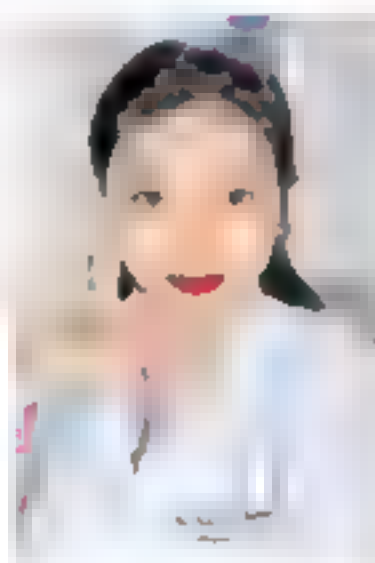
No. Al ser genética, se transmite de generación en generación. El paciente vivirá con ella y deberá evitar complicaciones y tratar los síntomas.

¿Entonces siempre va a tomar medicamentos?

No necesariamente, pero si requerirá controles periódicos con el hematólogo para recibir suplementación cuando lo necesite.

¿Qué complicaciones graves puede traer si no se trata?

En casos graves, la anemia hace que el corazón trabaje más, lo que, con el tiempo, puede dañarlo y poner en riesgo la salud del paciente.



IRINA
SURCO
RODRÍGUEZ

IRINA SURCO RODRÍGUEZ

¿LA ANEMIA PUEDE OSCURECER NUESTRA ORINA?

✖ Se llama anemia hemolítica y se caracteriza por la destrucción acelerada de glóbulos rojos. ¿Por qué ocurre? Una experta lo explica



LA
ANEMIA

CAUSA
TODOS!

+ DATOS

○ La anemia de origen hereditario se debe a un defecto genético presente desde el nacimiento.

○ Una hemoglobina por debajo de 12g/dL en mujeres adultas o por debajo de 13g/dL en varones adultos se considera anemia.



trome

ESCRIBIR

ENTRE EL USO Y LA NORMA

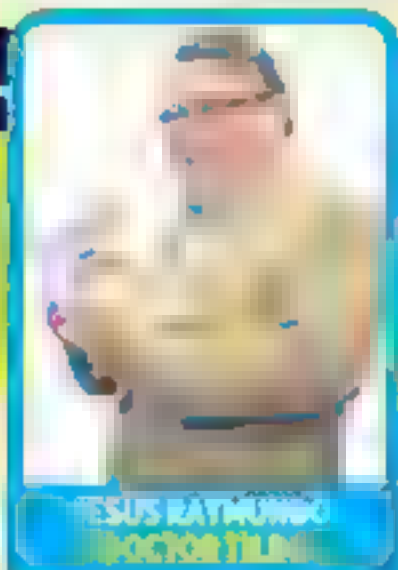
¿CÓMO SE ESCRIBE LA ABREVIATURA DE 'NÚMERO'?

La historia de la abreviatura del sustantivo 'número' (del latín 'numerus') es más antigua que la de la imprenta, que se inventó hace unos seiscientos años. En la Antigüedad, se empleaba en diversas inscripciones sobre piedra, papiro o pergamino con el fin de ahorrar espacio. Esta práctica fue heredada por el español escrito, hace más de mil años. En el siglo XIII se registró la abreviatura 'nro' en los manuscritos notariales. Con la imprenta del siglo XVI, se fijó la forma moderna 'n.º' en los documentos impresos. En el siglo XVIII, el 'Diccionario de autoridades' recogió oficialmente la forma 'num'. ¿Cómo debemos escri-

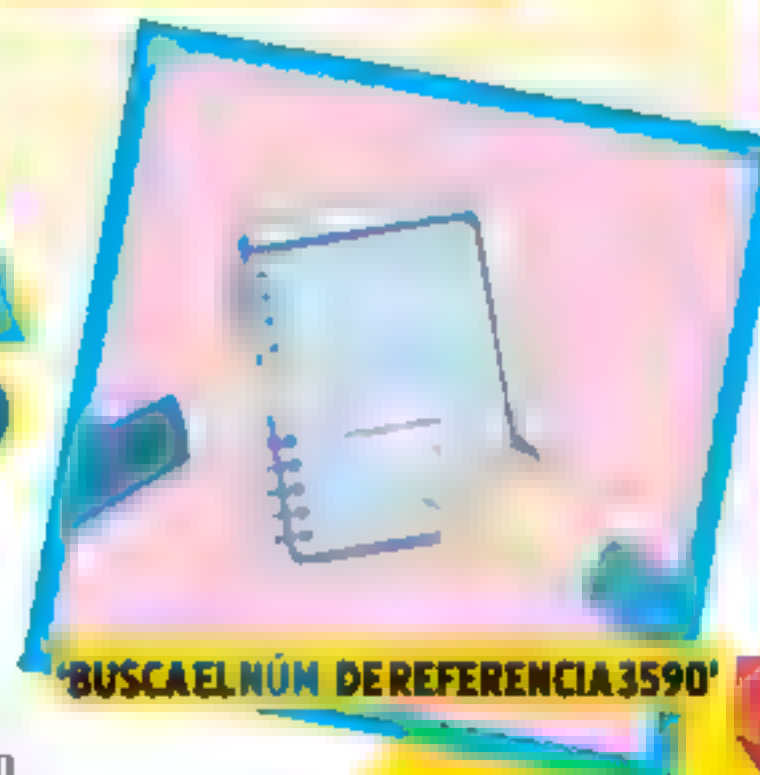
bir hoy la abreviatura de 'número'? Aunque en los documentos jurídicos insisten en usar la forma 'N.º', con mayúscula inicial y sin punto, esta es inadecuada. La Real Academia Española (RAE) considera que las formas 'n.º', 'nro.' y 'num.' son correctas. Su elección dependerá del contexto y estilo de los usuarios. La abreviatura 'No.', con mayúscula inicial, no es académicamente válida, porque 'número' se escribe con minúscula y, además, esta forma podría confundirse con la palabra negativa 'no'. Tampoco es adecuado usar el símbolo 'n.º', que en español se denomina 'almohadilla' y en inglés significa 'signo de número'.

cula inicial, no es académicamente válida, porque 'número' se escribe con minúscula y, además, esta forma podría confundirse con la palabra negativa 'no'. Tampoco es adecuado usar el símbolo 'n.º', que en español se denomina 'almohadilla' y en inglés significa 'signo de número'.

X Aunque en el ámbito jurídico se escribe con mayúscula, esta práctica es inadecuada

JESUS RAYMUNDO
DOCTOR TÍTULO

'LA DIRECCIÓN DE LA TIENDA ES CALLE PRINCIPAL N.º 574'



'BUSCA EL NÚM. DE REFERENCIA 3590'

Las abreviaturas correctas de 'número' siempre se escriben seguidas de un punto: 'n.º', 'nro.' y 'num.', todas con punto abreviativo. Cuando acompañan a una cifra, debe dejarse un espacio de separación entre ambos elementos, como 'n.º 8'. Si lleva una letra volada, el punto se ubica tras la letra 'n' y antes de la 'o' en superíndice. Solo se admite la mayúscula cuando la abreviatura es el inicio de un enunciado o forma parte de un texto escrito en su totalidad con este tipo de letra.

¿POR QUÉ SE CREA POLVO EN LOS MUEBLES?

El polvo en los muebles se crea por la combinación de fuentes internas y externas que se depositan en las superficies. Las fuentes internas incluyen células muertas de la piel, cabello, fibras textiles y otros materiales que se desprenden de objetos en el hogar. Las fuentes externas pueden ser polvo y suciedad que entran a través de ventanas y puertas, polen, esporas de moho y contaminantes del aire exterior.



Cáliz

Caliz tiene dos significados principales. En botánica, se refiere a la estructura externa de la flor formada por los sépalos, que son las hojas modificadas que forman la parte más externa de la flor; en liturgia, es una copa utilizada en la misa para contener el vino consagrado. Es un símbolo importante de la Última Cena y la institución de la Eucaristía.

Incahuasi, que en quechua quiere decir Casa de Inca, está ubicada en el anexo de Paullo, a la altura del kilómetro 30 de la carretera Cañete-Yauyos. Se trata de una de las más altas expresiones de la arquitectura incaica dejada por el inca Tupac Yupanqui durante su conquista de la costa. El sitio comprende la ciudad, patios ceremoniales, ushnu, fortaleza, habitaciones de soldados y depósitos de granos.



Curiosidades

CALÍGULA SABÍA DE PLANTAS MEDICINALES

Se dice que Caligula, nacido como Cayo Julio César Augusto Germánico, era un gobernante loco, tirano y cruel. Sin embargo, más allá de eso, Caligula era, según un estudio de la Universidad de Yale (EE. UU.), un gran conocedor de las plantas medicinales, como el eleboro, planta usada para tratar la epilepsia y los trastornos mentales.

"Suetonio retrata a Caligula como un monstruo, pero otros contemporáneos, como Filón de Alejandría, reconocían que poseía un conocimiento práctico notable, desde rutas comerciales hasta medicina", señala el estudioso Andrew Koh. "Incluso sus críticos admitían que sabía manipular el arte de la farmacología con fines maliciosos".

CLASIFICADOS

ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

inmuebles vehículos empleos educación oportunidades

inmuebles

empleos

Trasposos
719 Ofrecido

LINCE | Trasposo Tienda de Regalos, Av. Arenales
1624 | Galería Full Market STAND
37 Lavar970854267

Profesionales
302 | Pedidos

TECNICUA) ENFERMERA pidiuto mayor, San
tudo, Lunes a sábado. Contactor 955 242-616

CLASIFICADOS

¿AÚN NO ENCUENTRAS
TU CANDIDATO IDEAL?

¿AÚN NO ENCUENTRAS
TU CANDIDATO IDEAL?

CLASIFICADOS

PUBLICA TUS AVISOS EN
CLASIFICADOS
TROME

WWW.SUSCRIPCIONDELHINCHA.COM

PRÓSTATA

CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA de:
SIN CORTE, LÁSER

- IMPOTENCIA SEXUAL
- FALTA DE DESEO SEXUAL
- SEXUALIDAD DISMINUIDA
- INCONTINENCIA URINARIA
- EYACULACIÓN PRECOZ
- DISFUNCIÓN ERECTIL



EXPERIENCIA EN LA
20 AÑOS
ESPECIALIDAD

- TUMORES
- CÁLCULOS
- QUISTES EN RIÑÓN
- URÉTERES
- VEJIGA
- GENITALES

• PRÓTESIS PENEANA • CÁNCER DE PRÓSTATA Y
• VASECTOMÍA GENITALES PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Dr. FUHAD HIRSH

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO
DE ENFERMEDADES UROLÓGICAS
CMP12339 RNE10151

CIRUJANO • URÓLOGO • MAGISTER 00289 • DOCTORADO 00115

Clínica
San
Marcos



Huaráz 1425 - 3er. piso - Breña
Espalda Hospital del Niño - Lima

CITAS: 999 456 028
940 247 348

CONSULTA MÉDICA : LUNES A SÁBADO de 11am. a 5 pm.

SUSCRIPCIÓN DEL HINCHA

¡TU PASIÓN MERECE MÁS!

CONTENIDO
EXCLUSIVO +
SORTEOS
SEMANALES

S/ 5 AL
MES

Suscríbete



CON
EL
MAGO

SHARON

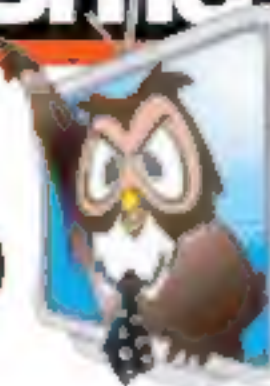


Está linda señorita de corazón blanquiazul es la cantante Sharon. Tiene fe en que hoy Alianza Lima sacará un buen resultado ante Católica en la altura de Quito. "Confío en el equipo y también en que ganaré uno de los más de 1900 premios de El Mago Billeton de Trome. Por eso recorto mis cupones todos los días", dijo contenta.

FOTO: ALAN RAMÍREZ*

SE ACERCA
EL FIN
DE MADURO

EL
BUHO



Este Búho cree que el final del miserable dictador **Nicolás Maduro** está cerca. El gobierno de Estados Unidos ya puso precio a su cabeza al considerarlo como 'cabecilla de una organización de narcotraficantes'. En las próximas horas tres destructores estadounidenses, equipados con el sistema Aegis, una tecnología de defensa diseñada para rastrear múltiples objetivos y neutralizar amenazas aéreas o marítimas de forma simultánea, llegarán frente a las costas de **Venezuela**. El despliegue se enmarca en un operativo que involucra a alrededor de **cuatro mil marines en la región del Caribe**. El aumento de presencia militar responde a una política prioritaria del **presidente Donald Trump**. Se busca emplear todos los recursos en la lucha contra los carteles de la droga, calificados como organizaciones terroristas internacionales, entre ellas al **Cartel de Sinaloa** y otros grupos criminales mexicanos, así como al **Trende Aragua**, que también opera en el **Perú**. Es evidente que uno de los objetivos es **Maduro**, uno de los políticos más despreciables de esta parte del continente. No solo arruinó política y socialmente al pueblo venezolano, sino que le robó la elección a **Edmundo González**. **Venezuela**, el 'gobierno del pueblo', es un desastre. El sueldo mínimo, que antes alcanzaba para pagar el alquiler de la casa, la comida y los servicios básicos, hoy equivale a un poco más de tres dólares producto de la hiperinflación, y con eso solo se puede comprar un cartón de huevos.

Por eso, según los reportajes, hay niños, adultos y ancianos buscando en la basura trozos de fruta o verduras para cocinarlos en casa. Otros más avezados se dedican al robo y el secuestro. Nada funciona bien en la **Venezuela chavista**. Las empresas estatales, copadas por el 'socialismo del siglo 21', han sido saqueadas por corruptos y ofrecen servicios totalmente deficientes. La luz y el agua se cortan durante días y semanas sin que nadie lo solucione. A **Maduro** le espera la cárcel o la muerte, salvo que un país como **Rusia, China o Corea del Norte** lo asile. El pueblo ansía un cambio luego de décadas de hambruna y una migración masiva de venezolanos, como nunca se había visto: **más de ocho millones, según las Naciones Unidas**. En más de 25 años en el poder, el **chavismo** ha hecho una alianza siniestra con una camarilla de militares que saca los tanques cada vez que el pueblo protesta. Hace un tiempo, la gran esperanza de la oposición era **María Corina Machado**, quien fue golpeada salvajemente años atrás cuando era diputada y le impidieron postular. Le dieron patadas en el piso y le fracturaron el tabique nasal. Ella no se asustó y siguió con su trabajo. Por eso y por su valentía, la llaman la 'dama de hierro'. El chavismo le inició juicios e inhabilitó quince años para ejercer cargos públicos. Por eso vive en la clandestinidad. El propio **Maduro** sabe que su final está cerca. **Este sujeto se llena la boca afirmando que lucha por los más pobres, pero es un ladrón de aquellos, pues las autoridades de Estados Unidos le han confiscado más de 700 millones de dólares en activos, que incluyen varias casas, dos aviones, una residencia en República Dominicana, numerosas mansiones en Florida, una granja de caballos, nueve vehículos y millones de dólares en joyas y dinero en efectivo.** ¡Qué tal luchador social! Apaga el televisor.